தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு

முற்றம்

ஊரக வளர்ச்சி
மற்றும் ஊராட்சித் துறை

விலை ரூ. 20/-

மலர் 26

இதழ் 04

ஆகஸ்ட் 2024

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

ககன் தீப் சிங் பேடி, இ.ஆ.ப.,
கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர்,
ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை.

தலைமைச் செயலகம்,
சென்னை – 600 009

வாழ்த்துரை

அன்புள்ள சுய உதவிக் குழு சகோதரிகளே,

சுய உதவிக் குழு மகளிரின் தோழியான முற்றம் இதழின் வாயிலாக உங்களை சந்திப்பதில் நான் பெரிதும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

பெண்கள் பொருளாதார வளர்ச்சி பெற்று, தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் துவக்கப்பட்ட மகளிர் சுய உதவிக் குழு இயக்கம், தற்போது உங்களின் அயராத உழைப்பினால், வெற்றிகள் பல பெற்று, அனைத்து தரப்பினரும் பாராட்டும் அளவிற்கு வளர்ந்துள்ளது. ஒரு செயல் வெற்றி பெற வேண்டும் என்றால், அந்த வெற்றியைப் பெறும் வரை இடைவிடாது உழைக்க வேண்டும் என்பதை உங்களின் செயல்பாடுகளின் வாயிலாக அனைவரும் அறிந்துள்ளனர். உங்களின் செயல்பாட்டிற்கு எத்தனையோ தடைகள் வந்தாலும் அவற்றையெல்லாம் தகர்த்தெறிந்து, சிறப்பாக செயல்பட்டதின் விளைவாக நம் சமுதாயத்தின் வளர்ச்சிக்கு இன்று நீங்கள் தவிர்க்க முடியாத சக்தியாக உருவெடுத்து வருகிறீர்கள்.

உங்களின் கடுமையான உழைப்பு உங்கள் குடும்பத்தின் வறுமையை மட்டும் போக்கவில்லை. இந்த ஒட்டுமொத்த சமூக வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக அமைந்துள்ளது. அடுப்பூதும் பெண்களால் என்ன செய்ய முடியும்? என்று பார்த்த சமூகம் இப்போது உங்களின் வளர்ச்சியைக் கண்டு, நீங்கள் அடைந்துள்ள வெற்றியைக் கண்டு வியந்து நிற்கின்றனர்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் முன்னேற்றத்திற்கு நமது அரசு தீட்டும் திட்டங்களின் பயன்கள், அடித்தட்டு மக்களுக்கும் சென்றடையும் வண்ணம் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனமும், அதன் துணை நிறுவனங்களான தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம், தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கம்,தீனதயாள்உபாத்தியாயகிராமப்புறதிறன்பயிற்சித்திட்டம்மற்றும்வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் (தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டம்) ஆகியவைகளும் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகின்றன என்பதைக் கூறிக் கொள்வதில் நான் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

பெற்ற வெற்றியைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும், மேலும் பல சாதனைகளைப் படைக்கவும் நீங்கள் என்றும் ஊக்கத்துடன் செயல்பட வேண்டும். உங்களின் செயல்கள் தொடர்ந்து வெற்றி பெற எனது வாழ்த்துகள்.

நன்றி, வணக்கம் !!!

அன்புடன்,

(ககன்தீப் சிங் பேடி)

நம் சமுதாயத்தின் வளர்ச்சிக்கு இன்று நீங்கள் தவிர்க்க முடியாத சக்தியாக உருவெடுத்து வருகிறீர்கள்.

திருமதி. **ச. திவ்யதர்சினி,** இ.ஆ.ப.,
மேலாண்மை இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
முதன்மை செயல் அலுவலர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

அன்புள்ள சுய உதவிக் குழு சகோதரிகளே,

ஒவ்வொரு மாதமும் எனது மகிழ்ச்சியான தருணங்களில் ஒன்றாக நான் நினைப்பது முற்றம் இதழின் வாயிலாக எனது கருத்துக்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் இந்த இனிய தருணங்களே.

மகளிர் பொருளாதார வளர்ச்சி பெற்று சுயசார்புடன் தமது சொந்தக் காலில் நிற்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் தீட்டும் திட்டங்கள் இன்றைக்கு சுய உதவிக் குழு மகளிரின் வாழ்வில் வறுமை எனும் இருளை நீக்கி வளம் எனும் ஒளியை பரவச் செய்துள்ளது. இந்நிலையை உருவாக்கித் தந்த மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களுக்கும், மாண்புமிகு இளைஞர் நலன் மற்றும் விளையாட்டு மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சர் அவர்களுக்கும் சுய உதவிக் குழு இயக்கம் என்ற குடும்பத்தில் இணைந்துள்ள நாம் அனைவரும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்வோம்.

“வெளி உலகே தெரியாத நிலையில் வாழ்ந்து வருபவர்கள், சமையல் அறையே தங்களின் வாழ்க்கை என நிலைநிறுத்திக் கொண்டவர்கள், அன்றாடத் தேவைகளுக்குக் கூட பிறரை சார்ந்து இருப்பவர்கள்” என பெண்களை எள்ளி நகையாடி சிறுமைப்படுத்தி வந்தவர்களுக்கு இடையே “நாங்களும் சாதிக்கப் பிறந்தவர்கள் தான்” என்று தலைநிமிர்ந்து நிற்பவர்கள் சுய உதவிக் குழு சகோதரிகள். அந்த இயக்கத்தைச் சேர்ந்த உங்களின் ஊக்கமும், வேகமும், செயல்பாடும் என்றும் எங்கும் சுணங்கி நிற்கக் கூடாது.

பொருளாதார வளர்ச்சி மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கருதி நீங்கள் செயல்படவில்லை என்பதை உங்களின் செயல்பாடுகள் மூலம் அனைவரும் அறிவர். குழந்தை திருமணம், பெண் சிசுக்கொலை, பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறை, பாலின பாகுபாடு போன்ற தீமைகளை தடுக்கவும், சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு, நோயற்ற வாழ்வு, பிளாஸ்டிக் பயன்பாடு தவிர்ப்பு போன்ற சமுதாய நன்மைக்காகவும் பாடுபட தயங்காதவர்கள் தான் சுய உதவிக் குழு மகளிர் என்பதை அனைவரும் உணர்ந்துள்ளனர்.

பொது நலம், பிறர் நலம், நாட்டு நலம் என்பதில் அதிக அக்கறை கொண்ட உங்களின் செயல்பாடுகள் மேலும் சிறப்பாக இருக்க வேண்டும். பலருக்கு வழிகாட்டியாக உதவிக் குழு இயக்கம் திகழ வேண்டும். உங்களின் சாதனைகள் தொடர வேண்டும் என்பது எனது ஆசை. இதை நிறைவேற்றும் பொறுப்பு உங்களுக்கு உள்ளது.

உங்களின் செயல்களுக்கு ஊக்கமும் வெற்றி பெறத் தேவையான உதவிகளை தருவதில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் என்றும் முன்நிற்கும். “முயற்சி திருவினையாக்கும்” என்ற வார்த்தையைக் கருத்தில் கொண்டு உங்கள் அனைவரின் செயல்பாடுகளும் இருக்க வேண்டும் என்று கூறிக் கொண்டு, உங்கள் அனைவருக்கும் இனிய சுதந்திர தின நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி... வணக்கம்.

மீண்டும் சந்திப்போம்.

அன்புடன்,

(ச. திவ்யதர்சினி)

திருமதி. **ஸ்ரேயா பி சிங்,** இ.ஆ.ப.,
செயல் இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

அன்புள்ள சுய உதவிக் குழு சகோதரிகளே,

மகளிர் பொருளாதார சுய சார்பு பெற வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் துவக்கப்பட்ட மகளிர் சுய உதவிக் குழு இயக்கம் இன்று மிகப் பெரிய வளர்ச்சி பெற்றுள்ளதற்கு காரணம் நீங்கள்தான். தங்கள் கிராமத்தின் எல்லையை தாண்டுவதற்கே தயங்கிய பாமரப் பெண்கள் கூட இன்று தொழில் முனைவோர்களாக உயர்ந்து நிற்பதற்கு மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் தந்த தன்னம்பிக்கை தான் முழு முதல் காரணம் என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது.

சுய உதவிக் குழுக்களின் பொருளாதாரத்தை உயர்த்திட வங்கிக் கடன் இணைப்புகள், தொழிற்திறனை வளர்த்திட பல்வேறு பயிற்சிகள், சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்களுக்கு மாநில, மாவட்ட, வட்டார அளவிலான கண்காட்சிகள் என எண்ணற்ற பயனுள்ள திட்டங்கள், மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைக்கிணங்க, மாண்புமிகு இளைஞர் நலன் மற்றும் விளையாட்டு மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சர் அவர்களின் வழிகாட்டுதலுடன் நம் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் மற்றும் அதன் துணை நிறுவனங்களான தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம், தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் ஆகியவற்றின் வாயிலாக தமிழ்நாட்டின் கடைக்கோடி கிராமத்தில் வசிக்கும் பெண்கள் கூட பயன் பெறும் வகையில் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

“பெண்களால் முன்னேறக் கூடும் நம் வண்தமிழ்நாடும்… எந்நாடும்”

என்ற பாரதிதாசனாரின் கூற்று இன்று சுய உதவிக் குழு மகளிரின் சிறப்பான செயல்பாடுகளால் மெய்ப்பிக்கப்பட்டு வருகிறது.

தடைகள் எவ்வளவு வந்தாலும் அவைகளைத் தகர்த்து சாதனை படைக்கும் திறன் சுய உதவிக் குழு மகளிரான எங்களுக்கு உள்ளது என்பதை நீங்கள் பல்வேறு தருணங்களில் வெளிப்படுத்தி வருகிறீர்கள். உங்களின் ஊக்கத்திற்கு மேலும் உத்வேகம் அளிக்கும் வகையில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனமும், அதன் துணை நிறுவனங்களும் என்றும் துணை நிற்கும் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

சுதந்திர தினத்தை முன்னிட்டு நடைபெறும் கிராம சபைக் கூட்டங்களில் சுய உதவிக் குழு மகளிர் கலந்து கொண்டு தாங்கள் வசிக்கும் பகுதியின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவிடும் வகையில் ஆக்கப்பூர்வமான செயல் திட்டங்களை உள்ளாட்சி அமைப்பின் பிரதிநிதிகளுடன் இணைந்து செயல்படுத்திட வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டு, உங்கள் அனைவருக்கும் இனிய சுதந்திர தின நல் வாழ்த்துகளைக் கூறிக் கொள்வதில் பெரும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

நன்றி... வணக்கம்.

அன்புடன்,

(ஸ்ரேயா பி சிங்)

கவிதை, உடல் நல குறிப்புகள், சிறப்புக் கட்டுரைகள், சுய உதவி குழுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் போன்றவை குறித்த விபரங்களை சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் தக்க புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளில் தகுதி வாய்ந்தவைகள் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். சுய உதவி குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள், குழுவின் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றையும் புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால், அவைகளும் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும், ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

மின்னஞ்சல் :
wdcmutram@yahoo.com
wdcmutram@gmail.com

tncdwH
Tncdw State
www.Tncdw.org
Tncdwofficial

"மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைக்கிணங்க, தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சிறப்பான செயல்பாட்டிற்காக மாண்புமிகு ஊரக வளர்ச்சித் துறை அமைச்சர் அவர்கள் மேற்கொண்டு வரும் ஆய்வுகள், ஊரக வளர்ச்சித் துறை முதன்மைச் செயலாளர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர், செயல் இயக்குநர் ஆகியோர்களின் செயல்பாடுகள் மற்றும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வழங்கப்படும் நலத்திட்ட உதவிகள் குறித்த விபரங்களை தமிழ்நாடு மாநில ஊரக மற்றும் நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் டுவிட்டர், இன்ஸ்ட்ராகிராம் மற்றும் முகநூல் பக்கங்களை பின்தொடருங்கள்.."

குறளும் – பொருளும்

வீறெய்தி மாண்டார் வினைத்திட்பம் வேந்தன்கண்
ஊறெய்தி உள்ளப் படும்

– (குறள்: 665)

சொல் திறனால் சிறப்புற்ற மாண்புடையவரின் வினைத் திட்பமானது, ஆட்சியாளரையும் கவர்ந்து பெரிதும் மதித்துப் போற்றப்படும்.

உள்ளே...

7 மக்களுடன் முதல்வர்

17 ஊரக இந்தியா மாநாடு 2024

10 முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டம் துவக்கம்

33 உடல் நலம் காப்போம்...

15 தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல்பாடுகள் ஆய்வு

34 பச்சைப்பயிறு சாதம்

சுய உதவிக் குழு மகளிரின் உற்ற தோழியான முற்றம் இதழிற்கு சந்தாதாரர்களை சேர்த்திட அனைத்து மாவட்ட மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகளுக்கும் இலக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டிருந்தது. அதன் அடிப்படையில் முற்றம் இதழுக்கு சந்தா சேர்ப்பதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொண்டு, சந்தாக்களை சேர்த்த அனைத்து மாவட்டங்களின் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகளுக்கும் முற்றம் இதழ் நன்றியையும், பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

தொடர்ந்து இவ்வாண்டும் முற்றம் இதழிற்கு சந்தா சேர்க்க நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கும் இலக்கை நிறைவு செய்திட அனைத்து மாவட்டங்களின் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகளும் நடவடிக்கை மேற்கொள்ள முற்றம் இதழின் சார்பாக கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

முற்றம் இதழிற்கு சந்தாதாரர்களை சேர்த்து வரும் அனைத்து மாவட்டங்களின் ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர்கள், அனைத்து மாவட்டங்களிலும் செயல்படும் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகள், உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், உதவி வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள், சுய உதவி குழுக்கள், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்கள் உட்பட அனைவருக்கும் முற்றம் இதழ் சார்பாக நன்றியையும், பாராட்டுதல்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

– ஆசிரியர், முற்றம் மாத இதழ்

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு
முற்றம்

விலை ரூ. 20/– • மலர் 26 • இதழ் 04 • ஆகஸ்ட் 2024

கௌரவ ஆசிரியர்கள்
திருமதி. **ச. திவ்யதர்சினி,** இ.ஆ.ப.,
மேலாண்மை இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
முதன்மை செயல் அலுவலர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்
தலைமை செயல் அலுவலர்,
வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்

திருமதி. **ஸ்ரேயா பி சிங்,** இ.ஆ.ப.,
செயல் இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர்
திரு. **எஸ். சின்னப்பன்,** செயலர், முற்றம்

ஆசிரியர் குழு
திருமதி. **க. முத்துமீனாள்,** கூடுதல் இயக்குநர், TNCDW
திருமதி. **எஸ். கவிதா,** கூடுதல் இயக்குநர், TNCDW
திரு. **நா. அருள்ஜோதி அரசன்,** கூடுதல் இயக்குநர், VKP
திரு. **பி. மந்திராச்சலம்,** கூடுதல் இயக்குநர், TNCDW
திரு. **ஆர். சங்கர்,** கூடுதல் இயக்குநர், TNCDW
திரு. **வி. பிச்சை,** கூடுதல் இயக்குநர், NULM

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
நிர்வாக ஆசிரியர்
திருமதி. **பி. எஸ். விஜயலெஷ்மி** பொது மேலாளர்,

நிதி நிர்வாகம்
திரு. **ச. இராஜேந்திரன்,** நிதி ஆலோசகர்,

பொறுப்பாசிரியர் மற்றும் மேலாளர்
திரு. **வா. ராகுலன்,** செய்தி மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்,

துணை ஆசிரியர் : **ஏ. கண்ணன்**
பிழை திருத்துபவர் : **எஸ். எஸ். ரவிச்சந்திரன்**
கணினி வடிவமைப்பு : **பி.ஆர்.இ குழுமம்**

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :
'முற்றம்'
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.
தொலைபேசி : 044 4211 9497, 044 2817 3412 / 3413

முற்றம் இதழ் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின்
ஆதரவுடன் வெளியிடப்படுகிறது.

பெண்களுக்கு சுதந்திரம்...

அன்புள்ள வாசகர்களுக்கு,

இந்திய நாட்டின் 77–வது சுதந்திர தின வாழ்த்துகளை முற்றம் தெரிவித்துக் கொள்கிறது. நாடு சுதந்திரம் பெற தியாகம் செய்தவர்களையும், கடுமையாக உழைத்தவர்களையும் நினைவு கூர்ந்து அவர்களுக்கு நன்றியை தெரிவிக்கும் தருணமாக இந்நாளினை எடுத்துக் கொள்வோம்.

ஒரு நாடு மற்றொரு நாட்டை அடிமைப்படுத்தி ஆதிக்கம் செலுத்துவதும், ஒரு மனிதன் மற்றொரு மனிதனை அடிமைப்படுத்துவதும் மனித குலத்திற்கு இழைக்கப்படும் அநீதியாகும். இதுபோன்ற அடிமைதனத்திலிருந்து விடுதலை அடைவதற்கு சிலர் சமூக பொறுப்போடு பாடுபடுகின்றனர்.

நாடு சுதந்திரம் பெற்றாலும் பெண்களுக்கான சுதந்திரம் என்பது இதுவரை முழுமையாக கிடைக்கப் பெறவில்லை என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது. பெண்கள் சுதந்திரமாக இருப்பதற்கு அரசு பல சட்டங்களையும், திட்டங்களையும் தீட்டி செயல்படுத்தி வருகின்றது. குறிப்பாக தமிழ்நாட்டில் பெண்களுக்காக மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள் போன்ற அமைப்புகளை உருவாக்கி, அதன் வழியாக பெண்கள் அனைத்து வகையிலும் சுதந்திரம் பெற்றவர்களாக திகழ்வதற்கு தொடர் முயற்சிகள் எடுத்து வருகின்றது.

இந்திய நாடு சுதந்திரம் பெற்ற கையோடு, பிற நாடுகளை போல் அல்லாமல் உடனடியாக பெண்களுக்கு வாக்களிக்கும் உரிமையையும் வழங்கியது. பெண்களுக்கு சொத்துரிமை, பெண்கள் கல்வி பெறுவதற்கான சிறப்புத் திட்டங்கள், குடும்பத் தலைவிகளுக்கு உரிமைத் தொகை, சுதந்திரமாக பயணிக்க கட்டணமில்லா பேருந்து பயணம், பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் வன்முறைகளுக்கு எதிரான சட்டங்கள், தேர்தல் களில் போட்டியிடுவதற்கான உரிமை ஆகியவைகள் பெண்கள் மீது சுதந்திர வெளிச்சம் விழ ஆரம்பித்து விட்டது என்பதை காட்டுகின்றது.

தீவிரமான கோடையை அடுத்து ஆடி காற்று வீச தொடங்கிவிட்ட நிலையில் சுதந்திர இந்தியாவில் பெண்கள் மீது சுதந்திர காற்று வீச ஆரம்பித்துள்ளது என்பது மகிழ்ச்சியான ஒன்றாகும். “ஆடிப் பட்டம் தேடி விதை” என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப குழு உறுப்பினர்கள் தங்கள் வீடுகளில் காய்கறி தோட்டம் அமைத்து இயற்கை முறையில் காய்கறிகளை விளைவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

இப்படிக்கு,

(எஸ். சின்னப்பன்)
ஆசிரியர், முற்றம்

“மக்களுடன் முதல்வர்”திட்டத்தை ஊரகப் பகுதிகளிலும் விரிவுபடுத்தி, 15 அரசுத் துறைகளின் வாயிலாக 44 சேவைகளை மக்களுக்கு வழங்கும் திட்டத்தை மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர்

திரு. மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள் தொடங்கி வைத்தார்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள், 11.07.2024 அன்று தருமபுரி, பாளையம்புதூர் ஊராட்சி அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி வளாகத்தில் நடைபெற்ற விழாவில், “மக்களுடன் முதல்வர்” திட்டத்தை ஊரகப் பகுதிகளுக்கும் விரிவுபடுத்தி, 12,500 கிராம ஊராட்சிகளில் 2,500 முகாம்களின் மூலம் 15 அரசுத் துறைகளின் வாயிலாக 44 சேவைகள் வழங்கும் திட்டத்தை தொடங்கி வைத்து, மக்களிடம் கோரிக்கை மனுக்களை பெற்று, மனுக்களை பதிவு செய்யும் சிறப்பு முகாமினைப் பார்வையிட்டு, பதிவு செய்ய வந்த மக்களிடம் கோரிக்கைகள் குறித்த விவரங்களை கேட்டறிந்தார். தொடர்ந்து நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில், பல்வேறு நலத் திட்ட உதவிகளை மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்கள் வழங்கினார்.

இந்த விழாவில், மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகத் துறை அமைச்சர் திரு.கே.என். நேரு, மாண்புமிகு வேளாண்மை உழவர் நலத்துறை அமைச்சர் திரு. எம்.ஆர்.கே. பன்னீர்செல்வம், நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு. ஆ. மணி, திரு. டி.எம். செல்வகணபதி, சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு. ஜி.கே. மணி, திரு.எஸ்.பி. வெங்கடேஸ்வரன், திரு. ஆர். ராஜேந்திரன், முதல்வரின் முகவரி துறை சிறப்பு அலுவலர் திரு. த. மோகன், இ.ஆ.ப., தருமபுரி மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி கி. சாந்தி, இ.ஆ.ப., உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களால் இத்திட்டம் தொடங்கி வைக்கப்பட்ட அன்றைய தினமே அனைத்து மாவட்டங்களிலும் சம்மந்தப்பட்ட அமைச்சர் பெருமக்கள் / மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்களால் தொடங்கி வைக்கப்பட்டு, முகாம்கள் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் நாடாளுமன்ற மற்றும் சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள், உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் கலந்து கொண்டனர்.

23,536 மாணவ, மாணவியர்கள் பயன்பெறும் வகையில் விரிவுபடுத்தப்பட்ட

முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டத்தை

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் தொடங்கி வைத்தார்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள், திருவள்ளூர் மாவட்டம், கீழச்சேரி, அரசு உதவி பெறும் புனித அன்னாள் தொடக்கப் பள்ளியில் நடைபெற்ற விழாவில், பெருந்தலைவர் காமராசர் அவர்களின் பிறந்த நாளான 15.07.2024 அன்று உலகிற்கே முன்னோடியான முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டத்தை ஊரகப் பகுதிகளில் உள்ள அனைத்து அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகளிலும் 1 முதல் 5-ஆம் வகுப்பு வரை பயிலும் மாணவ, மாணவியர்களுக்கு விரிவுபடுத்தி தொடங்கி வைக்கும் விதமாக, மாணவ, மாணவியர்களுக்கு காலை உணவு வழங்கி தொடங்கி வைத்தார்.

“நகரப் பகுதிகளிலும், கிராமப் பகுதிகளிலும் பள்ளிக்கு செல்லக் கூடிய, பெரும்பாலான குழந்தைகள் காலை உணவு சாப்பிடுவது இல்லை என்பதை கருத்தில் கொண்டு, ஒன்றாம் வகுப்பு முதல் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை பயிலக் கூடிய தொடக்கப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு அனைத்துப் பள்ளி நாட்களிலும் காலை வேளையில் சத்தான சிற்றுண்டி வழங்கப்படும்" என்று தமிழ்நாடு சட்டமன்றப் பேரவையில் 06.05.2022 அன்று மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் விதி 110-ன் கீழ் அறிவிப்பு வெளியிட்டார்.

அதனைத் தொடர்ந்து, அரசுப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு காலை உணவு வழங்கும் முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டத்தை மதுரை, ஆதிமூலம் மாநகராட்சி தொடக்கப் பள்ளியில் மாணவர்களுக்கு காலை உணவினை பரிமாறி மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் 15.09.2022 அன்று தொடங்கி வைத்து, மாணவர்களுடன் உணவருந்தினார்.

முதற்கட்டமாக, தமிழ்நாட்டில் உள்ள 38 மாவட்டங்களில், இத்திட்டத்தினை செயல்படுத்திட ரூ.33.56 கோடி நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டு, 1,14,095 மாணவர்கள் முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டத்தின் கீழ் பயன் பெற்றனர். 28.02.2023 முதல் இத்திட்டம் நீட்டிக்கப்பட்டு முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்ட செயலியின்படி 1,005 நகர்ப்புற மையங்களில் 1,12,883 குழந்தைகளும், 963 கிராமப்புற மையங்களில் 41,225 குழந்தைகளும் பயனடைந்து வந்தனர்.

அதனைத் தொடர்ந்து, 25.8.2023 அன்று நாகப்பட்டினம் மாவட்டம், திருக்குவளையில் நடைபெற்ற விழாவில், முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டத்தை மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்கள் விரிவுப்படுத்தி தொடங்கி வைத்தார்.

தற்போது முதலமைச்சர் காலை உணவுத் திட்டத்தில், 30,992 அரசுத் தொடக்கப் பள்ளிகளில் 1 முதல் 5ஆம் வகுப்பு வரை பயிலும் சுமார் 18 இலட்சத்து 50 ஆயிரம் அரசுப் பள்ளி மாணவ, மாணவியர்கள் பயன்பெற்று வருகின்றனர்.

முதலமைச்சரின் காலை உணவு வழங்கும் திட்டம் தொடர்பாக மாநில திட்டக் குழுவினரால் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு, காலை உணவுத் திட்டம் செயல்படுத்தப்பட்ட பிறகு அரசுப் பள்ளிகளில் மாணவ, மாணவியர்களின் வருகை அதிகரித்துள்ளது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மாநில மதிப்பீடு மற்றும் செயலாக்கத் துறையினரின் தொடர் ஆய்வு மற்றும் மதிப்பீடுகளில், மாணவர்களிடையே கற்றலில் ஈடுபாடு மற்றும் ஆர்வம் அதிகரித்து கற்றல் திறன் மேம்பட்டுள்ளதுடன், மாணவர்களின் ஊக்கம், கவனிக்கும் திறன் மேம்பட்டுள்ளதாகவும், நேரம் தவறாமை மற்றும் தொடர் வருகை (Regular Attendance) அதிகரித்துள்ளதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

2024-25ஆம் ஆண்டு நிதிநிலை அறிக்கையில், தமிழ்நாட்டின் ஊரகப் பகுதிகளில் இயங்கிவரும் அரசு உதவிபெறும் பள்ளிகளில் ஒன்றாம் வகுப்பு முதல் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை பயிலும் சுமார் 2.50 இலட்சம் மாணவர்கள் பயனடையும் வகையில் வரும் கல்வி ஆண்டு முதல் முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டம் விரிவுபடுத்தப்படும் என்று அறிவிக்கப்பட்டது.

அதன்படி,பள்ளிக்கல்வியைமேலும்பரவலாக்கவும், கற்றலை இனிமையாக்கவும், எல்லாக் குழந்தைகளும் பசியின்றி கல்வியறிவு பெற்றிடவும், தமிழ்நாட்டில் ஊரகப் பகுதிகளில் உள்ள அனைத்து அரசு உதவி பெறும் தொடக்கப் பள்ளிகளிலும் ஒன்று முதல் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை பயிலும் மாணவ மாணவியருக்கு இந்தத் திட்டத்தினை விரிவுபடுத்தி, கல்வி வளர்ச்சி நாளாகக் கொண்டாடப்படும் பெருந்தலைவர் காமராஜர் அவர்களின் பிறந்த நாளான 15-07-2024 அன்று திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் தொடங்கி வைக்கப்படும் என்று மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் 04.07.2024 அன்று அறிவித்தார்.

அந்த அறிவிப்பிற்கிணங்க, திருவள்ளூர் மாவட்டம், கீழச்சேரி, புனித அன்னாள் தொடக்கப் பள்ளியில் நடைபெற்ற விழாவில், ஊரகப் பகுதிகளில் உள்ள 3,995 அரசு உதவி பெறும் தொடக்கப் பள்ளிகளில் 1 முதல் 5-ஆம் வகுப்பு வரை பயிலும் 2,23,536 மாணவ, மாணவியர்கள் தினசரி பயன்பெறும் வகையில் ஊரகப் பகுதிகளுக்கு விரிவுபடுத்தப்பட்ட முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டத்தை, மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் 15.07.2024 அன்று மாணவ, மாணவியர்களுக்கு உணவுப் பரிமாறி தொடங்கி வைத்தார்கள்.

முன்னதாக, பெருந்தலைவர் காமராஜர் அவர்களின் பிறந்தநாளையொட்டி, கீழச்சேரி, புனித அன்னாள் தொடக்கப் பள்ளி வளாகத்தில், பெருந்தலைவர் காமராஜர் அவர்களின் திருவுருவப் படத்திற்கு மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் மலர்தூவி மரியாதை செலுத்தினார்.

இந்நிகழ்வினைத் தொடர்ந்து, விழுப்புரம் கோட்டம் - தமிழ்நாடு அரசு போக்குவரத்து கழகத்திற்கு 2023-24 ஆண்டிற்கு 247 புறநகர பேருந்துகள் மற்றும் 64 நகரப் பேருந்துகள் ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டு, அதில் பழைய பேருந்துகளுக்கு மாற்றாக இதுவரை 134 புறநகர பேருந்துகள் மற்றும் 12 நகர பேருந்துகள் புதிதாக கூண்டு கட்டி தடத்தில் இயக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், தற்போது இப்பகுதி மக்கள் பயனடையும் வகையில் 3.81 கோடி ரூபாய் செலவில் 8 புறநகர பேருந்துகள் மற்றும் 2 புதிய மகளிர் விடியல் பயணப் நகர பேருந்துகள், என மொத்தம் 10 புதிய பேருந்துகளை மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் மப்பேடு கூட்ரோட்டில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் கொடியசைத்து தொடங்கி வைத்தார்.

இந்த நிகழ்ச்சியில், நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் திரு. சசிகாந்த் செந்தில், சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு. வி.ஜி. ராஜேந்திரன், திரு. இனிகோ இருதயராஜ், திரு. எஸ். சந்திரன், தலைமைச் செயலாளர் திரு. சிவ் தாஸ் மீனா, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு பாடநூல் கழகத் தலைவர் திரு. திண்டுக்கல் ஐ. லியோனி, சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத் துறை செயலாளர் திருமதி ஜெயஸ்ரீ முரளிதரன், இ.ஆ.ப., பள்ளிக்கல்வித் துறை செயலாளர் திரு. ஜெ. குமரகுருபரன், இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவன மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி ச. திவ்யதர்சினி, இ.ஆ.ப., திருவள்ளூர் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் டாக்டர் த. பிரபுசங்கர், இ.ஆ.ப., முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்ட ஒருங்கிணைப்பு அலுவலர் திரு. க. இளம்பகவத், இ.ஆ.ப., புனித அன்னாள் சபையின் தலைமை அன்னை சகோதரி கிளாரா வசந்தி, உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள், ஆசிரியர் பெருமக்கள் மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

அனைத்து மாவட்டங்களிலும் முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டம் துவக்கம்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள், திருவள்ளூர் மாவட்டம், கீழச்சேரி, அரசு உதவி பெறும் புனித அன்னாள் தொடக்கப் பள்ளியில் நடைபெற்ற விழாவில், பெருந்தலைவர் காமராசர் அவர்களின் பிறந்த நாளான 15.07.2024 அன்று உலகிற்கே முன்னோடியான முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டத்தை ஊரகப் பகுதிகளில் உள்ள அனைத்து அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகளிலும் 1 முதல் 5-ஆம் வகுப்பு வரை பயிலும் மாணவ, மாணவியர்களுக்கு விரிவுபடுத்தி தொடங்கி வைக்கும் விதமாக, மாணவ, மாணவியர்களுக்கு காலை உணவு வழங்கி தொடங்கி வைத்தார்.

இந்நிகழ்வினைத் தொடர்ந்து, தமிழ்நாட்டின் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்கள், நாடாளுமன்ற சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள், மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் மற்றும் உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகளில் முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டத்தை துவக்கி வைத்தனர்.

இராணிப்பேட்டை மாவட்டம்
உலகிற்கே முன்னோடியான
முதலமைச்சரின்
காலை உணவுத் திட்டம்
ஊரகப் பகுதியில் அரசு உதவி பெறும்
தொடக்கப் பள்ளிகளிலும்
இன்று முதல் விரிவாக்கம்
தொடங்கி வைப்பவர்
திரு.மு.க.ஸ்டாலின்
மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர்
தலைமை
திரு.ஆர்.காந்தி

ஊரகப் பகுதியில் அரசு

உலகிற்கே முன்னோடியான
முதலமைச்சரின்
காலை உணவுத் திட்டம்
ஊரகப் பகுதியில் அரசு உதவி பெறும்
தொடக்கப் பள்ளிகளிலும்
இன்று முதல் விரிவாக்கம்
திரு.மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள்

முதலமைச்சரின்
காலை உணவுத் திட்டம்
R.C.அரசு நிதியுதவி பெறும் தொடக்கப்பள்ளி,
மையனூர் ஊராட்சி, கள்ளக்குறிச்சி மாவட்டம்.

தமிழக
காலை உணவுத் திட்டம்
15.07.2024

உலகிற்கே முன்னோடியான
முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டம்
ஊரகப் பகுதியில் அரசு உதவி பெறும்
தொடக்கப் பள்ளிகளிலும் இன்று முதல் விரிவாக்கம்
அவர்கள்

மாண்புமிகு இளைஞர் நலன் மற்றும் விளையாட்டு மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சர்

திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள்

சென்னை, கிண்டியில் TN-RISE – தமிழ்நாடு ஊரக தொழில் காப்பு மற்றும் புத்தொழில் உருவாக்கு நிறுவனத்தின் நிர்வாக அலுவலகத்தை திறந்து வைத்து, TN-RISE இலட்சினையை (Logo) வெளியிட்டு, TN-RISE இணையதளத்தை துவக்கி வைத்தார்கள்.

முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்களால் துவக்கி வைக்கப்பட்டு, இன்று, மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்த இலட்சக்கணக்கான பெண்களின் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டியாக தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் செயல்பட்டு வருகிறது.

இச்சிறப்புமிகு நிறுவனத்தின் துணை நிறுவனமான வாழ்ந்து காட்டுவோம் 2.0 திட்டம் (ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டம்) ஊரகப் பகுதிகளில் கிராமப்புறத் தொழில்களை ஊக்குவித்தல், மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்துதல், மகளிர் தொழில் முனைவோர் மூலம் கிராமப்புறங்களில் தொழில் உருவாக்குதல் ஆகியவற்றை தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்துடன் இணைந்து செயல்படுத்தி வருகிறது.

பெண் தொழில் முனைவோர், நிதி, சந்தைகள், தொழில் தொடர்புகள் மற்றும் தொழில்நுட்பம் ஆகியவற்றை எளிதாக பெறுவதற்கு பல சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. "மகளிர் தொழில் முனைவோர் இந்த சவால்களை எதிர்கொள்ள, அவர்களுக்கென பிரத்யேக "புத்தொழில் இயக்கம்" ஒன்றை தமிழ்நாடு அரசு உருவாக்கும் எனவும், இந்த இயக்கம் மகளிர் தொழில் முனைவோருக்கு அவர்களின் தொழில் சார்ந்த அனைத்து அம்சங்களிலும் தேவையான மேம்பட்ட உதவிகளை வழங்கும்" எனவும் சட்டமன்றத்தில் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் அறிவித்திருந்தார்.

அதனைத் தொடர்ந்து மாண்புமிகு இளைஞர் திறன் மற்றும் விளையாட்டு மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள், 02.07.2024 அன்று சென்னை, கிண்டி தொழிற்பேட்டையில் TN-RISE - தமிழ்நாடு ஊரக தொழில் காப்பு மற்றும் புத்தொழில் உருவாக்கு நிறுவனத்தின் நிர்வாக அலுவலகத்தை திறந்து வைத்தார்கள்.

இந்நிகழ்வினைத் தொடர்ந்து, சென்னை, கிண்டி ஐ.டி.சி. கிராண்ட் சோழா ஹோட்டலில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் TN-RISE திட்டத்தினை தொடங்கி வைத்த மாண்புமிகு இளைஞர் திறன் மற்றும் விளையாட்டு மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள், TN-RISE இலட்சினையை (Logo) வெளியிட்டு, இணையதளத்தையும் (www.tnrise.co.in) துவக்கி வைத்தார்கள்.

சென்னை, கிண்டி தொழிற்பேட்டையில் உள்ள TN-RISE நிர்வாக அலுவலகத்தில் அனைத்து நவீன வசதிகளையும் உள்ளடக்கிய வகையில் கலைநயத்துடன் மகளிர் தொழில் முனைவோருக்கு தேவையான பிரத்யேக வசதிகளுடன் அமைக்கப்பட்டுள்ள இந்த மையம், தற்போதுள்ள தொழில் காப்பு மையங்களை (Business Incubation Centers) எளிதில் அணுக இயலாத ஊரக மற்றும் நகர்ப்புர மகளிர் நடத்தும் தொழில் நிறுவனங்களுக்கு தேவையான உயர் நிலை சேவைகளை வழங்குவதன் மூலம் மாநிலத்தின் தொழில் வணிக சூழலில் மகளிர் தொழில் முனைவோருக்கும் மற்ற தொழில் முனைவோருக்கும் உள்ள இடைவெளியை குறைக்கும் வகையில் செயல்படும்.

ஆண்டுதோறும் நூற்றுக்கணக்கான மகளிர் தொழில் முனைவோர் மற்றும் மகளிர் தொழில் குழுக்கள் இம்மையத்தின் மூலம் தேர்வு செய்யப்பட்டு பயன் பெற இருக்கின்றனர். மேலும் இத்தகைய தொழில் முனைவோருக்கு வழிகாட்டவும், தேவையான

சேவைகளை வழங்கவும் தமிழகத்தில் மட்டுமின்றி உலக அளவில் பிரசித்தி பெற்ற Flipkart, HP, SICCI, Startup TN மற்றும் பல நிறுவனங்களுடன் மாண்புமிகு இளைஞர் நலன் மற்றும் விளையாட்டு மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்களின் முன்னிலையில் TN-RISE நிறுவனம் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தங்களை மேற்கொண்டுள்ளது.

இந்த நிகழ்ச்சியில், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு. ககன்தீப் சிங் பேடி, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் / வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் முதன்மை செயல் அலுவலர் திருமதி. ச. திவ்யதர்சினி, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல் இயக்குநர் / வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் முதன்மை இயக்கு அலுவலர் திருமதி. ஸ்ரேயா பி சிங், இ.ஆ.ப., திரு. சமிக் சுந்தர் தாஸ் (Task Team Leader, The World Bank), வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் திரு. அருள் ஜோதி அரசன், TN-RISE CEO திருமதி. உமா மகேஸ்வரி, பெண் தொழில் முனைவோர், பங்குதாரர்கள், நிறுவன வழிகாட்டுநர்கள், மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

தமிழ்நாடு தொழிற்காப்பு மற்றும் புத்தொழில் உருவாக்கு மையம் (TN-RISE) திட்ட அலுவலகத்தில் நவீன உள்கட்டமைப்பு, பெண் தொழில் முனைவோர்களுக்கு தனியாக பணியிடம், தொழில் வல்லுநர்களின் உதவி, புதுப்பிக்கப்பட்ட சந்தை இணைப்புகள், நிதியுதவிகள் மற்றும் தொழில் நிறுவனத்தை சிறப்பான முறையில் செயல்படுத்தும் ஆலோசனைகள் ஆகியவை வழங்கப்படும். இதன் வழியாக பெண் தொழில் முனைவோர்கள் அடுத்தக்கட்ட வளர்ச்சியினைத் தொட்டு தமிழ்நாட்டின் பொருளாதார உயர்வுக்குத் துணை புரிவர்.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல்பாடுகள் ஆய்வு

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம், தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் தீனதயாள் உபாத்தியாய கிராமப்புற திறன் பயிற்சித் திட்டம் ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகள் மற்றும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து, ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு. ககன்தீப் சிங் பேடி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் அனைத்து மாவட்ட மகளிர் திட்ட இயக்குநர்களுடன் 24.07.2024 அன்று சென்னை, அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் ஆய்வு மேற்கொண்டார்.

இந்த ஆய்வுக் கூட்டத்தில், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கீழ் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்கள் ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகள், நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் செயல்படுத்தப்பட்டு வரும் திட்டங்கள், தீனதயாள் உபாத்தியாய ஊரகத் திறன் பயிற்சித் திட்டத்தின் கீழ் மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் நடவடிக்கைகள் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வழங்கப்படும் வங்கிக் கடன் இணைப்புகள், சுழல் நிதி, இளைஞர்களுக்கான திறன் வளர்ப்புப் பயிற்சிகள் குறித்தும், முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டம், மக்களைத் தேடி மருத்துவம் மற்றும் இல்லம் தேடி கல்வி ஆகிய திட்டங்களில் சுய உதவிக் குழு மகளிரின் பங்களிப்பு மற்றும் மக்கள் நலத் திட்டங்களை செயல்படுத்திட மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள், குறித்தும், அடைய வேண்டிய இலக்குகள் குறித்தும் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டதுடன், 2024-2025 ஆம் ஆண்டிற்கான மானியக் கோரிக்கையில் மாண்புமிகு இளைஞர் நலன் மற்றும் விளையாட்டு மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சர் அவர்களால் அறிவிக்கப்பட்ட அறிவிப்புகளை நடைமுறைப்படுத்த மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் செயல்பாடுகள் போன்றவை குறித்தும் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

இந்த ஆய்வுக் கூட்டத்தில், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. ச.திவ்யதர்சினி, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல் இயக்குநர் திருமதி. ஸ்ரேயா பி சிங், இ.ஆ.ப., கூடுதல் இயக்குநர்கள், பொது மேலாளர், இணை இயக்குநர்கள் மற்றும் உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

முற்றம் இதழிற்கான சந்தாக்களை அதிக அளவில் பெற்றுத் தந்திட உரிய நடவடிக்கை மேற்கொள்ளும்படி அனைத்து மாவட்ட திட்ட இயக்குநர்களையும் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது.

இந்நிகழ்வின்போது, விருதுநகர், இராமநாதபுரம் மற்றும் கன்னியாகுமரி ஆகிய மாவட்டங்களின் திட்ட இயக்குநர்கள் பணி நிறைவு பெறுவதை முன்னிட்டு, தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. ச. திவ்யதர்சினி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் அனைத்து மாவட்ட மகளிர் திட்ட இயக்குநர்களின் சார்பில் பணி நிறைவு பெறும் திட்ட இயக்குநர்களுக்கு பொன்னாடை அணிவித்து வாழ்த்தினார்.

சுய உதவிக் குழுவினருக்கு ஒரு நற்செய்தி...

முற்றம் படியுங்கள்... பரிசுகளை வெல்லுங்கள்...

சுய உதவிக் குழுவினரின் படைப்புகளுக்கு சுய உதவிக் குழு மகளிரின் தோழியான முற்றம் மாத இதழ் பரிசுகளை வழங்க உள்ளது. எனவே, சுய உதவிக் குழுவினர் கதை, கவிதை, ஓவியம், சிறுகதை போன்ற படைப்புகளை அனுப்பி வைக்கும்படி வேண்டுகிறோம். மேலும், முற்றம் இதழ்களில் வெளியிடப்படும் வினாக்களுக்கு சரியான விடைகளை கூறுபவர்களுக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்படும் என்பதையும் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஊரக இந்தியா மாநாடு 2024

ஒருங்கிணைந்த நிலையான வளர்ச்சிக்கான சிந்தனைகள் பரிமாற்றம் மற்றும் ஊரக இந்தியாவின் மேம்பாடு

தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டம் (TNRTP), ‘ஊரக இந்தியா மாநாடு 2024’ நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்தது. 2024 ஜூலை மாதம் 3 மற்றும் 4 ஆகிய தேதிகளில் சென்னை கிண்டியிலுள்ள ராடிசன் புளூ ஹோட்டலில் இந்த மாநாடு நடைபெற்றது. இந்த மாநாட்டின் முக்கிய நோக்கமானது “ஒருங்கிணைந்த நிலையான வளர்ச்சிக்கான சிந்தனைகள் பரிமாற்றம் மற்றும் ஊரக இந்தியாவின் மேம்பாடு” குறித்ததாகும்.

ஊரக இந்தியா மாநாடு 2024 பன்முக சிந்தனைகளைப் பயிலும் நிகழ்ச்சியாகும். இந்த நிகழ்ச்சியானது உலக வங்கியின் உலகளாவிய வேளாண் மற்றும் உணவுப் பயிற்சி, தமிழ்நாடு அரசின் தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டம் ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைந்த முயற்சியின் கீழ், கேட்ஸ் ஃபவுண்டேஷன் மற்றும் GDi கூட்டாண்மையாளர்களின் ஆதரவுடன் நடைபெற்றது. இந்த மாநாட்டில் முக்கிய பிரச்சனைகளும், இந்தியாவின் ஊரகப் பகுதி தொழில்களின் நிலையான வளர்ச்சி குறித்தும் விவாதிக்கப்பட்டது.

இந்த மாநாட்டில் ஊரக வளர்ச்சிக்கான தகவல்கள் பகிரப்பட்டன. புதுமையான தீர்வுகள் வழங்கப்பட்டன. ஊரகப் பகுதிகளுக்கான சிறந்த புத்தாக்கப் பயிற்சிகள் மற்றும் பொருளாதார வளர்ச்சி சிந்தனைகளும் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டன. உலக வங்கி அலுவலர்கள், தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டத்தின் முக்கிய அலுவலர்கள் மற்றும் பிற அமைப்பின் அலுவலர்கள் பங்கேற்ற இந்த மாநாட்டில் ஊரகப் பகுதிகளில் தற்போது நடைபெற்று வரும் மேம்பாடுகள், கண்டறியப்பட்ட வாய்ப்புகள் குறித்து பகிர்ந்து கொண்டதுடன், ஊரக இந்தியாவின் வளர்ச்சிப் பயணத்தையும் எடுத்துரைத்தனர்.

இரண்டு நாட்கள் நடைபெற்ற இந்த மாநாட்டில் ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறையின் கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு. ககன்தீப் சிங் பேடி, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் / வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் முதன்மை செயல் அலுவலர் திருமதி. ச. திவ்யதர்சினி, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல் இயக்குநர் / வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் முதன்மை இயக்கு அலுவலர் திருமதி. ஸ்ரேயா பி சிங், இ.ஆ.ப., திரு. சமிக் சுந்தர்தாஸ் (Task Team Leader, The World Bank), பொதுத்துறை, தனியார் துறைகள், பலதரப்பு மற்றும் இருதரப்பு நிறுவனங்கள், தனியார் அமைப்புகள், மனித வள அமைப்புகள், மற்றும் கல்வித்துறை ஆகியவற்றின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

"உழைக்கத் தயாராக இருந்தா குடும்பச்சூழல் மாறும்!"

சிறுதானிய உற்பத்தியில் கலக்கும் மகளிர் குழுவினர்

"பொம்பளைங்க வேலைக்கு வர்றது காசுக்கு மட்டுமில்ல... வைராக்கியத்துக்காகவும்தான். எங்களோட அன்னாட பொழுது காலையில 4 மணிக்கு விடிஞ்சு, ராத்திரி 11 மணிக்குதான் முடியும். சாப்பிட, தூங்ககூட நேரம்இல்லாமஓடிக்கிட்டிருக்கோம். ஒரு நாளைக்கு கிட்டத்தட்ட 20 மணி நேரம் உழைக்கிறோம். உடம்பு வலி இருக்கும், அசதி இருக்கும். அதையெல்லாம் சகிச்சுக்கிட்டுதான் உழைக்கிறோம். எங்க பிள்ளைகளுக்கு அதுங்க ஆசைப்பட்டதை வாங்கித்தர்றோம்னு பெருமையா இருக்கு..." மனதிலிருந்து பேசகிறார் மீனாட்சி.

"திருநெல்வேலி மாவட்டம் தாழையூத்து அருகில் இருக்கும் செங்கம் கிராமத்தில் அல்லி மகளிர் குழு மற்றும் அழகு மயில் மகளிர் குழு என இரண்டு குழுக்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன. இவ்விரு குழுக்களைச் சேர்ந்த பெண்கள் தயாரித்து விற்பனை செய்து வரும் சிறுதானிய சிற்றுண்டிகள் மற்றும் உணவு வகைகளுக்கு மக்களிடம் நல்ல வரவேற்பு இருக்கிறது. ஐந்து பெண்கள் இணைந்து நடத்தும் இந்த உணவகத்தின் மூலம் மாதம் ஒன்றரை லட்சம் வரை டர்ன் ஓவர் செய்கிறார்கள். உணவகம் தொடங்கியது, மக்களின் வரவேற்பு குறித்தெல்லாம் பேச ஆரம்பித்தார் சுப்புலட்சுமி.

"போன வருஷம் வரை 100 நாள் கூலிகளா வேலை பார்த்துட்டிருந்தோம். அரசாங்கத்துலேருந்து மகளிர் குழுவினருக்கு சிறுதானிய உணவு தயாரிக்க பயிற்சிகள் கொடுத்தாங்க. மகளிர் குழுவில் இருந்ததால எங்களுக்கு அந்தப் பயிற்சியில கலந்துக்க வாய்ப்பு கிடைச்சுது. எங்க ஏரியாவைச் சேர்ந்த ரெண்டு குழுவுல இருந்து அஞ்சு பேரை தேர்வு பண்ணாங்க. அஞ்சு பேரும் திருச்சியில தங்கி 5 நாள்கள் பயிற்சி எடுத்துக்கிட்டோம். பயிற்சியில சிறுதானிய உப்புமா, லட்டு வகைகள், வடை, பாயசனு சில ரெசிப்பிகள் சொல்லிக் கொடுத்தாங்க. நாங்க அஞ்சு பேரும் சேர்ந்து 25,000 ரூபாய் முதலீடு பண்ணி சிறுதானிய உணவு தயாரிப்பு தொழிலைத் தொடங்குனோம்" என சுப்புலட்சுமி முடிக்க, அவரின் தோழியும் பிசினஸ் பார்ட்னருமான பழனியம்மாள் பேச ஆரம்பித்தார்.

"வீட்ல ரொம்ப வறுமையான சூழல். அந்த நிலைமையில ஒவ்வொருத்தரும் 5,000 ரூபாய் முதலீடு பண்றது பெரிய விஷயமா இருந்துச்சு.

ஆனா, எங்க வீட்ல இருந்தவங்க சப்போர்ட் பண்ணதால நகையை அடமானம் வெச்சு பிசினஸை ஆரம்பிச்சோம். முறுக்கு, அதிரசம், சேவு, காரா பூந்தி, இனிப்பு பூந்தி, லட்டு வகைகளை ஒரு கிலோ, ரெண்டு கிலோன்னு குறைஞ்ச அளவுல தயார் பண்ணோம். 100 கிராம், 200 கிராம்னு குறைச்சலான அளவுல விற்பனையானா கூட, 'டேஸ்ட் நல்லா யிருக்கு'னு எல்லாரும் சொன்னாங்க. வாய்வழி விளம்பரம் மூலமா வாடிக்கையாளர்களோட எண்ணிக்கை அதிகமாச்சு. வீட்டு விசேஷங் களுக்கு ஸ்நாக்ஸ் ஆர்டர் வர ஆரம்பிச்சுது. மாசம் 10,000, 20,000 ஆயிரம்னு எங்களோட வருமானமும் அதிகமாக ஆரம்பிச்சுது.

திருநெல்வேலி கலெக்டர் ஆபீஸ்ல இருக்கும் ஒரு கடை வாடகைக்கு கிடைச்சுது. அதுவரை இந்தத் தொழில் மூலம் எங்களுக்குக் கிடைச்ச பணத்தை முதலீடு பண்ணி சிறுதானிய கஃபே தொடங்கினோம். சிறுதானிய இட்லி, தோசை, பொங்கல், பூரி, வடை, மீல்ஸ், வெரைட்டி ரைஸ், பாயசம் போன்றவற்றைத் தயாரிச்சு விற்பனை பண்ண ஆரம்பிச்சோம். அன்றாடம் புது எண்ணெய், தரமான பொருள்கள் பயன்படுத்துறதுனு தரத்தை தக்கவைக்க நிறைய மெனக் கெட்டோம். காலையில நாலு மணிக்கு எந்திரிச்சு வீட்டு வேலைகளையெல்லாம் முடிச்சுட்டு எட்டு மணிக்கு கடைக்கு வந்துருவோம். கடையைச் சுத்தப்படுத்துறது, மாவு அரைக்கிறது, இட்லி ஊத்துறது, சட்னி அரைக்கிறது, வியாபாரம் பண்றதுனு வேலைகளைப் பிரிச்சுப்போம். ராத்திரி 7 மணிக்கு கடையை அடைப்போம். இதுக்கு நடுவுல ஸ்நாக்ஸ் ஆர்டர்களும் வரும். கிடைக்கிற ஆர்டர்களை விடக்கூடாதுன்னு கூடுதல் நேரம் உழைப்போம்" என்ற பழனியம் மாவைத் தொடர்கிறார் குழுவைச் சேர்ந்த மீனாட்சி.

"எங்களோட உழைப்பு எங்க குடும்பச் சூழலை மாத்தியிருக்கு. சீட்டு கட்டுறோம்.. குழந்தைங்க படிப்பு செலவுகளுக்கு உதவுறோம்... எங்களுக்கான அடிப்படை விஷயங்களை நாங்களே பார்த்துக்கிறோம். உழைக்கத் தயாரா இருந்தா குடும்பச்சூழல் நிச்சயம் மாறும். நாங்க மாத்தியிருக்கோம்"...

தன்னம்பிக்கையுடன் தலைநிமிர்த்திச் சிரித்தபடி விடை கொடுக்கிறார்கள் வெற்றிக்குழுவினர்.

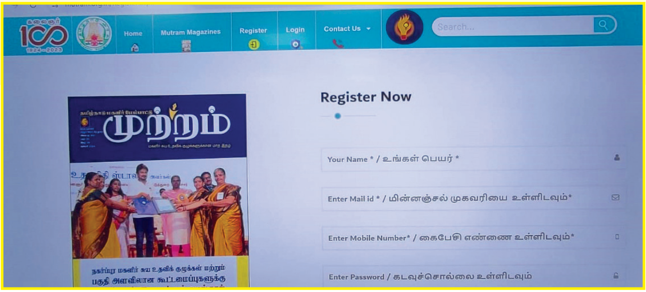
நன்றி! அவள் விகடன்
30:07:2024

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகள் குறித்த ஆய்வுக் கூட்டம்

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகள் குறித்த ஆய்வுக் கூட்டம் இராணிப்பேட்டை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் முனைவர் ஜெ.யு. சந்திரகலா, இ.ஆ.ப., அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்றது. தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகள், வங்கிக் கடன் இணைப்புகள், அரசுத் திட்டங்களில் சுய உதவிக் குழுக்களின் பங்களிப்பு உள்ளிட்ட பல்வேறு செயல்பாடுகள் குறித்து மேற்கொள்ளப்பட்ட இந்த ஆய்வுக் கூட்டத்தில், ராணிப்பேட்டை மாவட்ட மகளிர் திட்ட இயக்குநர் திரு. ரவிச்சந்திரன், வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்ட அலுவலர் திரு. ரவிச்சந்திரன், மாவட்ட, வட்டார மேலாண்மை அலகின் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

முற்றம் இணையதளம் மற்றும் கைப்பேசி செயலி குறித்த செயல் விளக்கப் பயிற்சி

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சார்பில் 30.07.2024 அன்று சென்னை, ஆர்.ஏ.புரம் அண்ணா மேலாண்மை பயிற்சி நிறுவனத்தில் மகளிர் திட்ட உதவித் திட்ட அலுவலர்களுக்கு (IB&CB) நடைபெற்ற பயிற்சியில், முற்றம் செயலி பயன்படுத்துதல், சந்தாதாரர்களின் முகவரிகளை பதிவேற்றம் செய்தல், சந்தா கட்டணங்களை இணைய வழியில் செலுத்துவது போன்றவை குறித்து செயல் விளக்கப் பயிற்சிகள், வழங்கப்பட்டன. இப்பயிற்சியின்போது உதவித் திட்ட அலுவலர்களின் சந்தேகங்களுக்கு உரிய விளக்கங்கள் வழங்கப்பட்டன.



நமது முன்னோர்கள் தங்களின் இன்னுயிரை ஈந்து
பெற்றுத் தந்த சுதந்திரத்தை கண்ணெனக் காத்திடுவோம்.
உயிரெனப் போற்றிடுவோம்.

அனைவருக்கும் முற்றத்தின்
இனிய சுதந்திர தின நல்வாழ்த்துகள்

மகளிர் வாழ்வாதாரம் தொடர்பான

வாய்ப்புகள், நலத்திட்டங்கள், நிதி உதவிகள்

மற்றும் ஊரக நகர்ப்புர இளைஞர்களுக்கான திறன் பயிற்சிகள் குறித்த வழிகாட்டுதல்கள் பெறவும், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கீழ் செயல்படும் திட்டங்கள் குறித்து ஆலோசனைகள் மற்றும் புகார்கள் தெரிவிக்கவும் கீழ்கண்ட தொலைபேசி எண்ணை அழைக்கவும்.

வாழ்வாதார உதவி அழைப்பு எண்

155 330

LIVELIHOOD HELPLINE NUMBER

அனைத்து வேலை நாட்களிலும், காலை 09.30 மணி முதல் மாலை 06.30 மணிவரை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034 | 044-28173415, ddugkytn2016@gmail.com

சட்டம் என்ன சொல்கிறது?

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் சட்டங்கள்

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க மத்திய, மாநில அரசுகள் பல சட்டங்களையும், திட்டங்களையும் நிறைவேற்றி நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன. பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்கான சில சட்டங்களையும் அவற்றின் முக்கிய அம்சங்களைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வோம் வாருங்கள்.

இந்திய தண்டனைச் சட்டத்தின் 354–ஏ பிரிவு : பாலியல் துன்புறுத்தல் (Sexual Haressment)

கீழ்க்காணும் செயல்களில் ஈடுபடும் ஆண்கள் பாலியல் துன்புறுத்தல் குற்றங்களைச் செய்ததாகக் கருதப்படுவர்:

- உடல் ரீதியான தொடர்பு (Physical Contact), சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முயலுதல், பாலியல் உறவு குறித்து விரும்பத்தகாத முறையில் வெளிப்படையாகப் பேசுதல்.
- பாலியல் உறவுக்காக (Sexual Favours) கோரிக்கை அல்லது வேண்டுகோள்.
- பெண்ணின் விருப்பத்துக்கு மாறாக ஆபாசப்படங்களைக் காட்டுதல்.
- பாலுணர்வைத் தூண்டும் அர்த்தத்தில் குறிப்பிடுதல் (Sexually-Coloured Remarks)

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள முதல் மூன்று பிரிவுகளின் கீழ் குற்றம் செய்தவர்களுக்கு 3 ஆண்டுகள் வரை கடுங்காவல் தண்டனையோ, அபராதமோ அல்லது இவ்விரண்டுமோ விதிக்கப்படலாம். கடைசி பிரிவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள குற்றம் செய்பவர்களுக்கு ஓராண்டு வரை சிறை தண்டனையோ, அபராதமோ அல்லது இவ்விரண்டுமோ விதிக்கப்படலாம்.

இந்திய தண்டனைச் சட்டத்தின் 354–பி பிரிவு:

பெண்களின் ஆடைகளை அவிழ்ப்பதற்காக தாக்குதலைப் பயன்படுத்துதல் அல்லது வன்முறையில் ஈடுபடுதல்

பொது இடத்தில் ஒரு பெண்ணின் ஆடைகளை அவிழ்த்திடும் வகையிலோ, அந்தப் பெண்ணை ஆடையற்ற நிலையில் இருக்கச் செய்யும் வகையிலோ தாக்குதலில் அல்லது வன்முறையில் ஒரு ஆண் ஈடுபடுதல்.

இந்தக் குற்றச்செயலில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு 3 ஆண்டுகள் முதல் 7 ஆண்டுகள் வரை சிறைத் தண்டனையும், அபராதமும் விதிக்க ப்படும்.

இந்திய தண்டனைச் சட்டம் 354–சி பிரிவு : பிறழ்பாலுணர்வு (Voyeurism)

எவரொருவர் ஒரு பெண் தனித்திருக்கும் நிலையில், பிறர் தம்மை பார்த்து விடக்கூடாது என்ற நிலையில் அந்தரங்கமாக இருக்கும் போது அதைப் பார்க்கிற, புகைப்படம் எடுக்கிற அல்லது அந்தப் புகைப் படத்தைப் பகிர்கிற செயல்.

முதல் முறை குற்றம் செய்தவருக்கு 3 ஆண்டுகள் முதல் 7 ஆண்டுகள் வரை சிறைத்தண்டனையும், அபராதமும் விதிக்கப்படும். இரண்டாவது முறையாக இக்குற்றம் புரிபவருக்கு ஒரு ஆண்டு முதல் 3 ஆண்டுகள் வரை சிறைதண்டனையும் அபராதமும் விதிக்கப்படலாம்.

தனிச்செய்கை (Private Act) என்றால் என்ன ?

அந்தரங்கமாக இருக்கும் ஒரு இடத்தில் பாதிக்கப்பட்ட வரின் பிறப்புறுப்பு, உடலின் பின்புறம், மார்பகம் போன்றவற்றை வெளிப்படுத்துதல் அல்லது உள்ளாடைகளால் மட்டும் மூடப்பட்டிருக்கும் நிலை அல்லது கழிவறையைப் பயன்படுத்தும்போது அல்லது பொது இடங்களில் பொதுவாக செய்யப்படாத பாலியல் செயல்கள் போன்றவை தனிச்செய்கையில் உள்ளடங்கும்.

குறிப்பு: தன்னைப் புகைப்படம் எடுக்க அனுமதித்து அதே சமயத்தில், அதை மூன்றாம் நபருக்குப் பகிரவோ அல்லது குறிப்பிட்ட தளங்களில் வெளியிடவோ அனுமதிக்கவில்லை என்று இருந்தாலும் இப்பிரிவின் கீழ் குற்றமாகக் கருதப்படும்.

மண்பாண்டங்களால் மலர்ந்த வாழ்க்கை

திருப்பூர் மாவட்டம், வெள்ளக்கோவில் நகராட்சியில் வார்டு எண் 17க்கு உட்பட்ட L.K.A. நகர் பகுதியில் வசித்து வருபவர் திருமதி. மேகலா க/பெ சாமிநாதன். மிகவும் ஏழ்மையான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இவர், தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலில் 17வது வார்டு பகுதியில் வறுமைக் கோட்டிற்குக் கீழ் உள்ள 10 மகளிரை ஒருங்கிணைத்து ரெயின்போ மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினைத் துவங்கினார். குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் மாதந்தோறும் சேமித்து வந்தனர். 6 மாதத்திற்குப் பின்னர் வங்கியில் நேரடி கடனாக ரூ.3,00,000/- பெற்று அதனைக் கொண்டு ரெயின்போ மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினைச் சேர்ந்த 3 உறுப்பினர்கள் ஒன்றிணைந்து சிறிய அளவில் மண்பாண்ட பொருட்களைத் தயாரிக்க ஆரம்பித்தனர்.

உள்ளூரில் விற்பனை செய்வது மட்டுமல்லாது, மகளிர் திட்டத்தின் மூலம் நடைபெறும் கண்காட்சிகளில் கலந்து கொண்டும், தாங்கள் தயாரித்த பொருட்களை விற்பனை செய்து வந்தனர். அதன் மூலம் வரும் வருமானத்தை கொண்டு அந்த 3 உறுப்பினர்களில் ஒருவரான மேகலா குழுவின் வங்கிக் கடனை முறையாகத் திரும்பச் செலுத்தியதுடன், தனது குடும்பத்தின் வாழ்வாதாரத்தையும் மேம்படுத்தி வந்தார். மேலும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு Online வாயிலாகவும் தங்களது தயாரிப்புப் பொருட்களை விற்பனை செய்து வந்தார்.

தொடர்ந்து 2வது வங்கி இணைப்பாக ரூ.6,00,000/- கடன் உதவி பெற்ற மேகலா, அதனைக் கொண்டு சொந்தமாக மண்பாண்டப் பொருட்கள் விற்பனை செய்யும் கடை ஒன்றை நடத்தி, அதன் மூலம் மாதம் ரூ.10,000/- முதல் ரூ15,000/- வரை வருமானம் ஈட்டுகிறார். மேலும் நலிவடைந்த பெண் ஒருவருக்கு மாதம் ரூ.5,000/- ஊதியத்தில் வேலை வாய்ப்பும் வழங்கி வருகிறார். தனது வாழ்வாதார முன்னேற்றத்திற்கு உறுதுணையாக இருந்த தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு மேகலா தனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறார்.

பகுதி அளவிலான கூட்டமைப்பின் வெற்றிகரமான செயல்பாடுகள்

கடலூர் மாவட்டம், பண்ருட்டி நகராட்சி 27-வது வார்டு தனலட்சுமி நகரில் தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலில் லட்சுமிபதி நகர் பகுதி அளவிலான கூட்டமைப்பின் செயல்பட்டு வருகிறது. இந்தக் கூட்டமைப்பில் 10 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உறுப்பினர்களாக இணைந்து செயல்படுகின்றன.

இந்தக் கூட்டமைப்பில் உறுப்பினராக ஓம்சக்தி மகளிர் சுய உதவிக் குழு (மளிகை வியாபாரம்), ரோஜா மகளிர் சுய உதவிக் குழு (துணி வியாபாரம்), புத்தர் தாயகம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு (சாலையோர வியாபாரம்), தமிழிசை மகளிர் சுய உதவிக் குழு (பால் வியாபாரம்), ஸ்ரீ வாராகியம்மன் மகளிர் சுய உதவிக் குழு (சிறு வியாபாரம்), அஷ்டலட்சுமி மகளிர் சுய உதவிக் குழு (இனிப்பு, கார தின்பண்டங்கள் தயாரித்தல்), ஸ்ரீ நாச்சியம்மன் மகளிர் சுய உதவிக் குழு (முந்திரி தரம் பிரித்து விற்பனை செய்தல்), ஸ்ரீ சொர்ணலட்சுமி மகளிர் சுய உதவிக் குழு (ஊதுவர்த்தி, சாம்பிராணி உற்பத்தி), பாரிஜாதம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு (தையல் தொழில்) என பல்வேறு தொழில்களை செய்து வருவாய் ஈட்டி வருகின்றன.

மேற்கண்ட மகளிர் சுய உதவிக்குழுக்கள் செய்கின்ற தொழில்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு லட்சுமிபதி நகர் பகுதி அளவிலான கூட்டமைப்பிற்கு பெருங்கடனாக ரூ. 1 கோடி வழங்கப்பட்டது. இந்தத் தொகையினை கூட்டமைப்பின் உறுப்பினர்களான 10 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கும் தலா ரூ. 10 இலட்சம் வீதம் பிரித்து வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்தத் தொகையினை பெற்ற சுய உதவிக் குழுக்கள் தாங்கள் செய்து வரும் தொழிலை மேலும் விரிவுபடுத்தி அதிக அளவில் வருவாய் ஈட்டி வருகின்றன.

இந்த மாபெரும் கடன் உதவி மூலம் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தொழில்களும், 120 குடும்பங்களின் வாழ்வாதாரமும் மேம்பாடு அடைந்துள்ளது. பெருங்கடன் பெறுவதற்கு உதவியாக இருந்த தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு லட்சுமிபதி நகர் பகுதி அளவிலான கூட்டமைப்பில் உறுப்பினர்களாக உள்ள சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள் தங்களின் நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றனர்.

பயன்கள் பல தந்த இயக்கம்...

தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தால் பொருளாதார வளர்ச்சி பெற்ற சுய உதவிக் குழு உறுப்பினரான சத்யா என்பவர் கூறுவதைக் கேட்போம் வாருங்கள்.

“எனது பெயர் சத்யா, நான் திருச்சி மாவட்டம், பாலகிருஷ்ணம்பட்டி பேரூராட்சி பகுதியில் தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலில் செயல்படும் அப்துல்கலாம் மகளிர் சுய உதவி குழுவில் உறுப்பினராக உள்ளேன்.

எங்கள் குழு துவங்கி மூன்று மாதங்களுக்குள் நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் ஊக்குநர் பிரதிநிதி மற்றும் உறுப்பினர் பயிற்சி நடத்தப்பட்டு, சுழல் நிதியாக 10,000 ரூபாய் வழங்கப்பட்டது. அத்தொகை எங்கள் குழுவிற்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தது.

முதல் வங்கி கடன் உதவியாக 50,000 ரூபாய் பெற்று அதனை சரியான முறையில் வங்கியில் செலுத்திய பின்னர் இரண்டாம் முறை 2,50,000 ரூபாய் கடனுதவியாக பெற்று அதன் மூலம் முறுக்கு சுட்டு விற்பனை செய்ய முடிவு செய்தேன். முறுக்கு வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெற்ற நிலையில் இரண்டாம் கடனுதவியை கொண்டு வியாபாரத்தை மேம்படுத்தி பக்கத்தில் உள்ள கிராமம் வரை உள்ள கடைகளில் விற்பனை செய்து எனது வியாபாரத்தை விரிவுபடுத்தி பயனடைந்தேன்.

பணத் தேவைக்காக மிகவும் சிரமப்பட்ட நிலையில் மாதந்தோறும் எனது உழைப்பால் எனக்குக் கிடைக்கும் தொகை எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. மேலும் எங்கள் குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் இணைந்து இந்தத் தொழிலை மேம்படுத்த உள்ளோம். எங்களின் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கம் மிகவும் உதவியாக உள்ளது.

மேலும் தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலில் 10 குழுக்களை இணைத்து பகுதி அளவிலான கூட்டமைப்பினை உருவாக்கி உள்ளோம். எங்கள் கூட்டமைப்பிற்கு பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டு, 50,000 ரூபாய் சுழல் நிதியாக வழங்கப்பட்டது. அதன் மூலமும் நாங்கள் மிகவும் பயனடைந்துள்ளோம்.

வங்கியில் மூன்றாவது கடனுதவியாக ரூ.4,80,000/- பெற்று, குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் பயன் அடைந்தோம். எங்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்த உதவி செய்து வரும் தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு எங்களது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்” என்று அப்துல்கலாம் மகளிர் சுய உதவி குழுவின் உறுப்பினர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் கூறினர்.

வணிகம் வளர்க...

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தரமான தயாரிப்புப் பொருட்கள்

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் வழிகாட்டுதலில் செயல்பட்டு வரும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள், தரமான பொருட்கள் பலவற்றை தயாரித்து விற்பனை செய்து வருகின்றனர். சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்பு பொருட்களை அனைவரும் அறிந்து கொள்ளவும், அவற்றிற்கான சந்தை வாய்ப்புகளை அதிகரித்திடவும் மாதந்தோறும் முற்றம் இதழில் சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்கள் குறித்த விபரங்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

கால் மிதியடிகள்

ரஸியா மகளிர் சுய உதவிக் குழு
திருநெல்வேலி மாவட்டம்
கைபேசி : **98433 86345**

பனையோலை பொருட்கள்

பனையோலை உற்பத்தியாளர் சுய உதவிக் குழு
திருநெல்வேலி மாவட்டம்
கைபேசி : **94878 68737**

பல்வேறு வகையான பூங்கொத்துகள்

தாழம்பு மகளிர் சுய உதவிக் குழு
தூத்துக்குடி மாவட்டம்
கைபேசி : **77087 19204**

கருமிளகு, கிராம்பு, தேன், மஞ்சள் பொடி

பேச்சிப்பாறை ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு
கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
கைபேசி : **94424 72271**

கடலை மிட்டாய், பனை வெல்லம், சிறுதானிய தின்பண்டங்கள், கீரைப் பொடிகள்

தென்றல் மகளிர் சுய உதவிக் குழு
தூத்துக்குடி மாவட்டம்
கைபேசி : **74491 65160**

சுய உதவிக் குழுக்களின்
செயல்பாடுகளை அறிந்திட
முற்றம் படியுங்கள்!

முற்றம் மேலும் மேலும்
வளர்ந்திட உங்களின்
ஆதரவை
தாருங்கள்!

முற்றத்திற்கு சந்தா
செலுத்திடுங்கள்!

புத்தகத்தைப் படிக்க என்னை
Scan செய்யவும்

முற்றம் இதழின் சந்தா விவரம்	
ஒரு ஆண்டு	ரூ. 240/-
இரண்டு ஆண்டு	ரூ. 450/-
மூன்று ஆண்டு	ரூ. 680/-

விளம்பரக் கட்டணம்	
அட்டையின் 2-வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் 3-வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000/-
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000/-

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை முற்றம் (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

வாசகர்கள் முற்றம் இதழ் குறித்த உங்களின் விமர்சனங்களை உங்கள் குழுவின் அஞ்சல் முகவரி மற்றும் புகைப்படத்துடன் முற்றம் இதழிற்கு அனுப்பலாம். சிறந்த விமர்சனங்கள் புகைப்படத்துடன் பிரசுரிக்கப்படும்.

விமர்சனங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டிய முகவரி

முற்றம் மாத இதழ், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,

அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், 1வது மாடி, வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.

சர்வதேச இளைஞர் தினம் [ஆகஸ்ட் 12]

ஆண்டுதோறும் ஆகஸ்ட் மாதம் 12ஆம் தேதியை சர்வதேச இளைஞர்கள் தினமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று ஐக்கிய நாடுகள் சபை அனைத்து நாடுகளுக்கும் வேண்டுகோள் விடுத்தது. அதன்படி 2000ஆம் ஆண்டு முதல் ஆகஸ்ட் மாதம் 12ஆம் தேதியன்று சர்வதேச இளைஞர்கள் தினம் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. உலக சமூகத்தில் இளைஞர்களின் முயற்சிகளை அங்கீகரிப்பதும், தத்தமது சமூகங்களுக்கு சாதகமான பங்களிப்பை வழங்கும் வகையில் அவர்களது செயல்பாடுகளை ஊக்குவிப்பதும் சர்வதேச இளைஞர்கள் தினத்தை கடைப்பிடிப்பதன் நோக்கமாகும். 15 முதல் 24 வயது வரையிலான பிரிவினரை இளைஞர்கள் என்று ஐக்கிய நாடுகள் வரையறுக்கிறது. உலக மக்கள் தொகையில் இந்தப் பிரிவினர் கணிசமான அளவில் உள்ளனர். வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் இளைஞர்கள் அதிக அளவில் உள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உலக மனிதநேய தினம் [ஆகஸ்ட் 19]

சர்வதேச அளவில் ஆண்டுதோறும் ஆகஸ்ட் மாதம் 19ஆம் தேதி உலக மனிதநேய தினமாக அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது. போர், நோய், சத்துக் குறைவு, இயற்கைப் பாதிப்பு போன்ற காரணங்களால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களை நினைவு கூருவதற்கும், இது போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவி செய்பவர்களை கௌரவிக்கும் தினமாகவும் உருவாக்கப்பட்டதுதான் உலக மனித நேய தினம். ஐக்கிய நாடுகள் சபையால் 2008ஆம் ஆண்டு அறிவிக்கப்பட்ட இத்தினம், 2009ஆம் ஆண்டு முதல் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. நாடு மற்றும் வீட்டைத் துறந்து ஆதரவற்றோர்களுக்கு உதவி மற்றும் சேவை செய்பவர்கள் மனிதநேயப் பணியாளர்கள் எனப்படுகின்றனர். இந்த தினத்தை உலக நாடுகளின் அரசாங்கங்களும், அகதிகளுக்கான ஐக்கிய நாடுகள் சபையும், அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களும், மனிதநேய அமைப்புகளும் இணைந்து உலகளவில் அனுசரித்து வருகின்றனர். மனிதநேயம் என்பது மனித வாழ்க்கையில் மிக உத்தமமான ஓர் உணர்வு, இந்த உணர்வை இந்த சிறப்பு மிகுந்த தினத்தில் நம்முள் நுழைத்து, நாமும் மனிதநேயர்களாக மாற உறுதிமொழி எடுப்போம்.

தேசிய விளையாட்டு தினம் [ஆகஸ்ட் 29]

நம் இந்திய நாட்டுக்காக ஹாக்கி விளையாடிய திரு. தயான்சந்த் என்பவரின் பிறந்த தினமான ஆகஸ்ட் 29ஆம் தேதியே தேசிய விளையாட்டு தினமாக நம் நாட்டில் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. உத்தரப்பிரதேச மாநிலம், அலகாபாத் நகரில் 1905ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 29ஆம் தேதி திரு. தயான்சந்த் பிறந்தார். இந்திய இராணுவத்தில் பணிபுரிந்து வந்த இவரின் தந்தையார், இராணுவ ஹாக்கி அணிக்காக விளையாடியிருக்கிறார். 1922ஆம் ஆண்டு இராணுவத்தில் சேர்ந்த திரு. தயான்சந்தும் இராணுவ ஹாக்கி அணிக்காக விளையாடியிருக்கிறார். பின்னர் 1934ஆம் ஆண்டு இந்திய ஹாக்கி அணியின் கேப்டனாக தேர்வு செய்யப்பட்டார். இவரது தலைமையில் இந்திய ஹாக்கி அணி, 1928 (ஆம்ஸ்டர்டாம்), 1932 (லாஸ்ஏஞ்செல்ஸ்), 1936 (பெர்லின்) ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் தங்கப் பதக்கம் வென்றது. 1000 கோல்களுக்கு மேல் அடித்த திரு. தயான்சந்த் அவர்களுக்கு, 1956ஆம் ஆண்டு இந்திய அரசு பத்மபூஷண் விருது வழங்கி சிறப்பித்தது. ஹாக்கி வீரர் ஒருவர் இந்த விருதை பெறுவது இதுவே முதல் முறை. இவர் 1952ஆம் ஆண்டு 'கோல்' என்ற பெயரில் சுய சரிதையை எழுதினார். பல்வேறு சிறப்புகளையும் பெற்ற திரு. தயான்சந்த், 1979ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 3ஆம் தேதி மறைந்தார்.

விசைத்தறி நிறுவி தொழிலை விரிவாக்கினேன். நான்கு பேருக்கு வேலைவாய்ப்பை வழங்குகிறேன்.

என் பெயர் சுதா. நான் சேலம் மாவட்டம், தாரமங்கலம் வட்டாரத்தில் உள்ள தும்பல்பட்டி கிராமத்தில் வசிக்கிறேன். நானும் என் கணவரும் சேர்ந்து பூ வியாபாரம் செய்து வந்தோம். ஓரளவு வருமானம் வந்து கொண்டிருந்தது. எங்கள் பகுதியில் விசைத்தறி தொழில் அதிகம். பூ வியாபார நேரம் போக, பகுதி நேரத்தில் விசைத்தறி ஓட்ட கற்றுக் கொண்டு கூலிக்கு தறியும் ஓட்டிக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது என் கணவரும் நானும் சொந்தமாக நான்கு தறிகள் நிறுவலாம் என யோசித்தோம். அதன்படி நான் உறுப்பினராக உள்ள கலசம் சுய உதவிக் குழுவில் கடன் பெற்றேன். அத்துடன் எனது சொந்த நகைகளை விற்று நான்கு விசைத்தறிகள் எங்கள் வீட்டிலேயே புதிதாக நிறுவினோம். வருமானம் வந்தது. இருந்தாலும் இன்னும் முன்னேறி 4 பேருக்கு வேலைவாய்ப்பு வழங்கி, நானும் ஒரு தொழில் முனைவோராக விரும்பினேன். விசைத்தறியிலேயே புதிய கம்ப்யூட்டர் தொழில்நுட்பங்களை பயன்படுத்தி சேலை நெய்து அடுத்தக் கட்டத்திற்கு செல்லலாம் என நினைத்தோம். ஆனால், அதெல்லாம் எட்டாத தூரத்தில் இருந்தது.

புதிய கணினி தொழில்நுட்பத்துடன் கூடிய விசைத்தறிகள் நிறுவ ரூ. 15 இலட்சம் தேவைப்படும் என்று சொன்னார்கள் ‘முயற்சி திருவினையாக்கும், முயன்றால் முடியாதது எதுவுமில்லை’ என்பதை உறுதியாக நம்பினோம். எங்கள் வட்டாரத்தில் தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டம் (TNRTP) செயல்பாடுகள் குறித்து கேள்விப்பட்டிருந்தோம். எனவே, தொழில் விரிவாக்கத்திற்காக 15 இலட்ச ரூபாய் கடனுதவி பெற திட்ட உதவியை நாடினோம்.

எங்களின் விவரங்களை ஆராய்ந்து, எங்களுக்கு இணை மானிய நிதிக்கடன் (MGP) தருவதாகவும், அதற்கு சுய உதவிக் குழு மூலமாக அணுக வேண்டும் என்றும் தெரிவித்தனர். நான் மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினராக இருப்பதால் கடனுதவிக்குத் தேர்வு செய்யப்பட்டேன். அடுத்து கடனுதவியில் 10 சதவீதம் பங்களிப்பை தர முடியுமா? என்று கேட்டனர். நான் ஒன்றரை இலட்ச ரூபாய் திரட்டினேன். அடுத்து எங்கள் தொழிற்கூடத்தை வங்கி மேலாளர் பார்வையிட TNRTP திட்டத்தினர் ஏற்பாடு செய்தனர். வங்கி மேலாளர் பார்வையிட்டு நம்பிக்கையுடன் கடனுதவியை எங்களுக்கு விடுவித்தார். TNRTP திட்ட மாநில அலுவலகத்தில் இருந்து என்னிடம் காணொளி காட்சி வழியாக உயர் அதிகாரி எனது தொழில் திட்டம் குறித்து விவரமாக கேட்டறிந்தார். இறுதியாக எங்களுக்கு 30% (4.5 இலட்சம்) மானியத்துடன் ரூ. 15 இலட்சம் MGP கடனுதவி கிடைத்தது.

நாங்கள் வாங்கிய MGP கடனுதவியில் கணினி தொழில் நுட்பம் கொண்ட (Memory Handloom) 2 விசைத்தறிகளை வாங்கி, நிறுவி தொழிலை விரிவாக்கியுள்ளோம். இன்று நான் ஒரு வெற்றிகரமான தொழில் முனைவோராக 5 நபர்களுக்கு வேலைவாய்ப்பு வழங்கியுள்ளேன். தினக்கூலியாக இருந்த என்னை எண்ணிப் பார்க்க முடியாத உயரத்திற்கு உயர்த்திய TNRTP திட்டத்திற்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

- சுதா, கலசம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
தும்பல்பட்டி ஊராட்சி,
தாரமங்கலம் வட்டாரம், சேலம் மாவட்டம்.

தொழிற்திறன் வருவாய் தந்தது... வறுமைப் பிணி நீங்கியது!

திருச்சி மாவட்டம், முசிறி ஒன்றியம், திருத்தலையூர் ஊராட்சியில் ஏறத்தாழ 6000-க்கும் மேற்பட்ட மக்கள் வசித்து வருகிறோம். எங்கள் ஊரில் அனைத்து வகுப்பினை சேர்ந்த மக்களும் வசித்து வருகிறோம். இதில் தாழ்த்தப்பட்ட வகுப்பைச் சேர்ந்த மக்களாகிய நாங்களும் வசித்து வருகிறோம்.

பருவ மழைக் காலத்தில் புளியஞ்சோலையில் இருந்து வரும் தண்ணீரை எங்கள் ஊர் ஏரியில் சேமித்து விவசாயம் செய்து வருகிறோம். வருடத்தில் மூன்று முதல் நான்கு மாதம் மட்டுமே விவசாயத்தில் ஈடுபட முடிகிறது. இவற்றிலும் குறிப்பிட்ட சில மக்களுக்கு விவசாய நிலமும் இல்லாமல் கூலி வேலை செய்து வருகின்றனர். வருமானத்திற்காக ஊர் மக்கள் கட்டிட வேலைகளுக்கு சென்னை, திருச்சி, கோவை, துறையூர் போன்ற ஊர்களில் தங்கி வேலை செய்து வருகின்றனர். அன்றாட வாழ்வுக்கு ஏற்ற வருமானம் இல்லாமல் ஏழ்மை நிலையில் வசித்து வந்தோம்.

இந்த சூழலில் தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டத்தின், முசிறி வட்டார திட்டப் பணியாளர்கள், எங்கள் ஊரில் கூட்டம் நடத்தி பயிற்சியுடன் கூடிய வேலை வழங்குவதாகவும், இதன் மூலம் வருமானம் வரும் எனவும் கூறினார். மேலும், இந்த தொழிற் பயிற்சிக்காக 20 நபர்களையும் தேர்வு செய்து, TNRTP திட்டத்தின் சமுதாயத் திறன் பள்ளி வழியாக 20 பேருக்கு கொத்தனார் தொழிற்பயிற்சி வழங்கினர்.

முதல் நாள் பயிற்சியில், தகவல் பலகை செய்யும் தொழில் பயிற்சியினை முசிறி ஒன்றிய பணி மேற்பார்வையாளர் எங்களுக்கு வழங்கினார். நாங்கள் ஆர்வமுடன் அதனைப் பயின்றோம். ஒரு தகவல் பலகை செய்ய தேவையான, கம்பி, சிமெண்ட், மணல் ஆகியவற்றின் அளவினை மிகத் தெளிவாக விளக்கினார். நாங்கள் செய்யும், இந்த தகவல் பலகையின் தேவை அதிக அளவில் இருப்பதாகவும், அதனை திறம்பட செய்யவும் எங்களுக்கு ஊக்கம் அளித்தார்.

எங்களுக்கு, பயிற்றுநராக எங்களது பகுதியைச் சேர்ந்த கொத்தனார் மூலமாக தகவல் பலகை செய்தல், சிமெண்ட் தூண் செய்தல், சிமெண்ட் மூடி செய்தல், ஜாலி செய்தல், உறிஞ்சுக் குழாய் செய்தல், சிமெண்ட் வளையம் செய்தல் போன்ற பயிற்சிகளை வழங்கினர். பயிற்றுநர் பயிற்சிக்குத் தேவையான கம்பியினை அளவெடுக்க மற்றும் நறுக்க இந்த பயிற்சியின் மூலமாக நாங்கள் கற்றுக் கொண்டோம்.

திட்டத்தின் மூலம் எங்களுக்குத் தொழிற்பயிற்சி வழங்கியப் பிறகு, எங்களை ஒன்றிணைத்து 'கொத்தனார் தொழிற்குழு' என்ற பெயரில் ஒரு தொழிற்குழுவை உருவாக்கினர். எங்கள் தொழிற்குழுவின் மூலம் தகவல் பலகை எவ்வளவு செய்தாலும் அதனை பெற்றுக் கொள்கிறோம் என ஒன்றிய பணி மேற்பார்வையாளர்கள் கூறியது, எங்களுக்கு மேலும் ஊக்கத்தை அளித்தது. இவ்வாறு நாங்கள் எங்களது பயிற்சியினை திறம்பட மேற்கொண்டு வந்தோம்.

இந்நிலையில் தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டத்தின் மாவட்ட செயல் அலுவலர் அவர்கள், மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமை அதிகாரி அவர்களை அழைத்து வந்து, எங்கள் பயிற்சியினைப் பார்வையிடச் செய்து, பயிற்சிக்குப் பின் தொழில் புரிவதற்கு கொட்டகை (Shed) அமைத்து கொடுப்பதாக அவர் மூலம் எங்களுக்கு உத்தரவாதம் வழங்கினார்.

வாழ்வில் ஒரு உண்மையான தொழில் ஆதாரத்தை உருவாக்குகிறோம் என்ற

நம்பிக்கையுடன் செயல்பட்டு வருகின்றோம். மேலும், சிமெண்ட், செங்கல், ஹாலோ பிளாக், சுற்றுச்சுவர் தூண் தயாரிக்க திட்டமிட்டுள்ளோம். உலக வங்கி ஆலோசகர் எங்களுடைய சமுதாயத் திறன் பள்ளியைப் பார்வையிட்டு, தமிழ்நாட்டிலேயே முதன் முதலாக பெண்கள் மட்டும் இணைந்து செய்யும் இந்த ‘கொத்தனார் தொழிற்குழு’ என்ற பெருமை உங்களுக்கு தான் என்று கூறி ஊக்கத்தை கொடுத்தார்.

இதன் அடுத்த கட்டப் பயணமாக கொட்டகை அமைக்க இடம் தேர்வு செய்யப்பட்டு வேலை நடந்து வருகிறது. மேற்கொண்டு, திருச்சிராப்பள்ளியில் உள்ள முசிறி, தா.பேட்டை, தொட்டியம், துறையூர், உப்பிலியபுரம் ஆகிய ஒன்றியங்களில் மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலை உறுதித் திட்டத்தின் கீழ், நிர்வாக அனுமதி வழங்கப்பட்ட முன்னுரிமை பணிகளுக்கான தகவல் பலகைகள் மற்றும் உறிஞ்சிக் குழிகள் அமைக்கும் பணிகளுக்கான உறைகளை (Ring) வெளிச்சந்தையில் கொள்முதல் செய்வதை தவிர்த்து, எங்களிடம் கொள்முதல் செய்திட, மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அவர்கள் உத்தரவிட்டுள்ளார்.

இந்த செய்தியினை அறிந்த நாங்கள் எல்லையற்றமகிழ்ச்சியைஅடைந்துள்ளோம். தற்போது நாங்கள் செய்து வரும் தொழிலால் ஒரு உறுப்பினருக்கு மாதம் ரூ.10,000/- வரை வருவாய் கிடைக்கின்றது. வாழ்க்கையின் வறுமைப் பிடியில் சிக்கித் தவித்த எங்களுக்கு TNRTP திட்டம் வழங்கிய இந்த நிலையான வாழ்வாதாரம் எங்களது வாழ்வில் புதிய நம்பிக்கையை வளர்த்துள்ளது. எங்களது தொழிலில் உற்பத்தியை அதிகரித்து எங்களது வருவாயைப் பெருக்கவுள்ளோம்.

- G. இளவரசி, கொத்தனார் தொழிற்குழு,
திருத்தலையூர் ஊராட்சி,
முசிறி ஒன்றியம், திருச்சி மாவட்டம்,

வறுமை கண்டுவந்த விவசாயத் தொழில் வளத்தினைக் கண்டு செழிப்பானது!

என் பெயர் ஜோதி, நான் சேலம் மாவட்டம், சங்ககிரி வட்டாரம், காவேரிப்பட்டி ஊராட்சியில் குடும்பத்துடன் வசித்து வருகிறேன். எனது கணவர் பெயர் தனபால், எனக்கு இரு மகள்கள் இருக்கின்றனர். என்னுடைய கணவரும், நானும் சேர்ந்து விவசாயம் செய்து வருகிறோம். ஆனாலும் விவசாயத்தில் போதிய வருமானம் இல்லை. சரியான பருவம் தெரியாமல், விதையின் தன்மை தெரியாமல் விவசாயத்தில் மிகப்பெரிய இழப்பு ஏற்பட்டது. தெரிந்த தொழிலான விவசாயத்தில் போதிய வருமானமும், முன்னேற்றமும் இல்லாததால் மிகவும் மன உளைச்சலுக்கு ஆளானோம். அதனால் வேறு வேலைக்கு செல்லலாம் என நினைத்து இருந்திருந்தோம்.

அப்போது தான் சிந்தித்து பார்க்கும் போது ஒரு விஷயம் மனதில் கேள்வியாக எழுந்தது. அனைவரும் உடல் அளவிலும், மன அளவிலும் உழைப்பவர்களே. ஆனால் அதில் ஒரு சிலர் மட்டுமே முன்னேறுகின்றனர். அதற்கு காரணம் சரியான ஆலோசனை மற்றும் திட்டமிடல், அதற்கான பயிற்சி இவையனைத்தும் தேவை என தெரிந்தது. எங்கு சென்று கற்றுக் கொள்வது என எண்ணி கொண்டிருக்கும் போது தான், 'பசியோடு இருப்பவனுக்கு கல்யாண விருந்து கிடைத்தது' போல ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பின் மூலம் தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டத்தின் மூலம் சமுதாயப் பண்ணைப் பள்ளியின் வாயிலாக நிலக்கடலை சாகுபடி குறித்து 16 வாரங்கள் பயிற்சி வழங்கப்படுவதாக கேள்விப்பட்டேன்.

நான் எங்கள் பகுதியில் செயல்படும் பாரத மாதா மகளிர் சுய உதவி குழுவில் உறுப்பினராக இருக்கிறேன். எங்கள் குழுவின் மூலமாக பண்ணைப் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டு மண் பரிசோதனை, நீர் பரிசோதனை, நிலம் தயார்படுத்துதல், விதை நேர்த்தி, இயற்கை உரங்கள், மண்புழு உரம் தயாரித்தல், இயற்கை பூச்சிக்கொல்லி தயாரித்தல், நோய் மேலாண்மை, சந்தைப்படுத்துதல் மதிப்புக்கூட்டுதல் மற்றும் நவீன தொழில்நுட்பங்களை கையாளும் முறை என விவசாயத்திற்கு தேவையான அனைத்து பயிற்சிகளையும் தெளிவான முறையில் கற்றுக் கொண்டேன்.

முன்பு எதனால் விவசாயத்தில் வருமானம் இல்லை என தெரிந்தது. போதிய ஆலோசனை, சரியான வழிக்காட்டி மற்றும் போதிய பயிற்சி இது போன்ற எதுவும் இல்லாமல் விவசாயம் செய்ததே குறைவான வருமானத்திற்கு காரணம். இந்த பயிற்சியில் நான் தெரிந்து கொண்ட விஷயமானது நிறைய உள்ளது. அதில் முக்கியமான ஒன்று திட்டமிடல். எந்த ஒரு செயலாக இருந்தாலும் திட்டம் போட்டு செய்தால் வாழ்வில் வெற்றி கிடைக்கும். பயிற்சியில் கலந்து கொண்டதால் உயிர் உரம், அசோஸ் பைரில்லம், பாஸ்போ பேக்டிரியா, ட்ரைக்கோ டர்மர், கையேடு மற்றும் ப்ளூ ட்ராப், எல்லோ ட்ராப் போன்றவற்றை அளித்தனர்.

இப்போது இந்த பயிற்சியில் கற்றுக் கொண்டதால் ஒரு போகம் நிலக்கடலை விளைச்சல் 1 டன் வரை அறுவடை செய்தோம். எங்களுக்கு இதன் மூலம் ஒரு போக விளைச்சலுக்கு ரூ. 22,000/- வரை வருமானமாகக் கிடைத்துள்ளது. "அறிவுரை கூறுபவர் அதிகம், ஆனால் அறிவுரை மட்டுமல்லாமல் வாழ்வில் முன்னேறுவதற்கு பயிற்சியும் கொடுத்து தொழிலை எவ்வாறு வெற்றிகரமாக செய்வது என நம்பிக்கையும் கொடுத்து எனது வாழ்க்கையை யாரை நம்பியும் இல்லாமல் சுயமாக வாழ வாய்ப்பு தந்த' TNRTP திட்டத்திற்கு நெஞ்சார்ந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

- ஜோதி, பாரத மாதா மகளிர் சுய உதவி குழு,
காவேரிப்பட்டி ஊராட்சி,
சங்ககிரி வட்டாரம், சேலம் மாவட்டம்.

40 வயதை நெருங்கும் பெண்களின் உடல் நலத்திற்கான ஆலோசனைகள்

நாற்பதை கடந்த பெண்கள் நோய் பாதிப்புகள் குறித்த பல குழப்பங்களுடனும் சந்தேகங்களுடனும் இருப்பார்கள். பயமின்றி அவர்கள் வாழ்வதற்கு சில மருத்துவ ஆலோசனைகள் இதோ...

பூப்பெய்தல் தொடங்கி மெனோபாஸ் வரை ஒவ்வொரு பருவத்திலும் பெண்களுக்குப் பல்வேறு உடல்நல மற்றும் மனநல மாற்றங்கள் நிகழும். பல மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகும் பெண்கள், தங்களது உடல்நலனில் கவனம் செலுத்துகின்றனரா என்பது கேள்விக்குறிதான். பத்துப் பெண்களிடம் 'நீங்கள் கடைசியாக மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்அப் செய்து கொண்டது எப்போது?' எனக் கேட்டுப்பாருங்கள். பத்தில் ஒன்பது பேர் திணறத்தான் செய்வார்கள். எனிலும், உடல்நலம் குறித்த பயம் அவர்கள் அனைவருக்குள்ளும் எப்போதும் இருக்கும். தங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் குறித்தும் நோய் பாதிப்புகள் குறித்தும் குழப்பங்களுடனும் சந்தேகங்களுடனும்தான் இருப்பார்கள். 'நாற்பது வயதைக் கடக்கும்போதுதான் உடல்நலன் மீதான பயம் பெண்களுக்கு அதிகரிக்கிறது' என்கின்றன சில ஆய்வுகள்.

மெனோபாஸை நெருங்கும் பெண்கள், இயல்பாகவே 'மூட் ஸ்விங்ஸ்' பிரச்னைக்கு உள்ளாவார்கள். இந்த வயதில், பெண்களுக்கு எலும்புத் தேய்மான பிரச்சனையும் ஏற்படும். அது சார்ந்த பயமும் அதிகமாக இருக்கும். நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள், உடல்நலம் சார்ந்த பயத்தைப் போக்கிக்கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது குறித்த ஆலோசனைகளை அளித்துள்ளனர் மருத்துவர்கள்

மாதவிடாய் சுழற்சி நிறைவடையும் மெனோபாஸ் காலத்தை நெருங்கும்போது தன் உடல் பற்றிய தெளிவு இருந்தால் மட்டுமே அந்தக் காலத்தை அமைதியாகவும் பயமின்றியும் கடக்க முடியும். இந்தச் சூழலில் 'ப்ரீமென்சுரல் சின்ரோம்' (Premenstrual syndrome) எனப்படும் மாதவிடாய்க்கு முந்தைய காலகட்டத்தில் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்கள் மிக அதிகமாக இருக்கும். அதனால் இரவில் அதீத வியர்வை, மனநிலை தடுமாற்றம் போன்ற பல சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். இந்தக் காலகட்டத்தை எதிர்கொள்ளும் பெண்கள் மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்காக யோகா பயிற்சிகள் மேற்கொள்வது நல்லது.

தீவிர மனஅழுத்தம், தவறான உணவு முறை போன்றவை காரணமாக சில பெண்களுக்கு நாற்பது வயதுக்கு முன்பாகவே மெனோபாஸ் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இதுபோன்ற நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு சில பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம் என்பதால் கட்டாயம் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். குறிப்பாக, திடீர் திடீரென்று உடலில் வெப்பம் பரவுதல் (Hot Flashes), நிம்மதியற்ற உறக்கம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது போன்ற அறிகுறிகள் தெரிய வந்தால் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது.

நாற்பது வயதுக்குப் பிறகு, குறிப்பிட்ட நாள்களுக்கு ஒருமுறை சுய மார்பகப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். மார்பில் ஏதேனும் கட்டி இருக்கிறதா? ஏதேனும் காயம் தெரிகிறதா என்று கண்டறிய வேண்டும். கண்ணாடி முன் நின்று கொண்டு, உள்ளங்கையை மார்பகத்தின் அடியில் வைத்து இருபக்க மார்பகத்திலும் ஏதேனும் வித்தியாசம் உள்ளதா என்று பார்க்க வேண்டும். ஏதேனும் மாற்றமோ அசௌகரியமோ தெரிந்தால் சோனோ மேமோகிராபி என்ற ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட ஏதேனும் நோய்க்கான குடும்பப் பின்னணி இருப்பவர்கள் மற்றும் மரபுவழி நோய்களுக்கான பின்னணி இருப்பவர்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் அதற்கான பரிசோதனைகளைக் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். குறிப்பாகப் புற்றுநோய்க்கான குடும்பப் பின்னணி இருப்பவர்கள் பரிசோதனைகள், ஆரோக்கியம் தரும் உணவுகள், உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கக் கூடாது.

(தொடரும்...)

பச்சைப்பயிறு சாதம்

உணவு என்பது சுவையும், நலமும் தருவதாக இருந்தால்தான் அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். உடலுக்கு வலிவும், நாவிற்கு சுவையும் தரும் பச்சைப் பயிறு சாதம் செய்வது எப்படி என்று பார்ப்போம் வாருங்கள்.

தேவையானப் பொருட்கள்:

பச்சைப்பயிறு - 100 கிராம், அரிசி கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி 3, பச்சை மிளகாய் 2, கறிவேப்பிலை - 2 கொத்து, கொத்தமல்லித்தழை - தேவையான அளவு, எலுமிச்சை - 1/4 பழம், பூண்டு - 10 பல், பெருங்காயம் - 1/4 தேக்கரண்டி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு மற்றும் சீரகம் - தலா 1/2 தேக்கரண்டி, நெய் - 1 தேக்கரண்டி, எண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

அரிசியை அரை மணி நேரம் வைத்து நன்கு கழுவிக் கொள்ளவும். பச்சைபயிறை லேசாக (எண்ணெய் இல்லாமல்) வறுத்து முக்கால் பதத்துக்கு வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பெரிய வெங்காயம் மற்றும் தக்காளியை நீள வாக்கிலும், பூண்டை பொடியாகவும் நறுக்கிக் கொள்ளவும். குக்கரை அடுப்பில் வைத்து நெய் மற்றும் எண்ணெயை ஊற்றவும். இவைகள் காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, சீரகம் போட்டு தாளித்து, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், பூண்டு, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். அனைத்தும் நன்றாக வதங்கியதும், தக்காளியைச் சேர்த்து சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.

பின்னர் வேகவைத்த பச்சைப்பயிறை சேர்த்து வதக்கி, பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித் தழையை சேர்க்கவும். அதனுடன் 4 டம்ளர் தண்ணீர் (ஒரு பங்குக்கு 3 பங்கு) சேர்த்து கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் நன்கு கொதித்ததும் கழுவி வைத்துள்ள அரிசியைச் சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து குக்கரை மூடி வைத்து வேகவிடவும். 5 விசில் வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்து, ஆவி அடங்கியதும், எலுமிச்சம்பழ சாற்றைச் சேர்த்து சாதம் குழையாமல் கிளறி பரிமாறவும்.

குறிப்பு : எலுமிச்சம்பழத்தை கடைசியில் பிழிந்து சேர்ப்பதனால் சாதம் குழைந்து போகாமல் உதிரியாக இருக்கும். குக்கரைப் பொறுத்து விசில் சத்தத்தை கணக்கில் கொள்ளவும்.

பயனுள்ள சிறு குறிப்புகள்

1. பால் அல்லது கஞ்சி ஆறினால் மேலே ஏடு படியும். லேசாக தண்ணீர் தெளித்து வைத்தால் ஏடு படியாது.
2. தோசை மாவு புளித்துப் போனால், அதில் அதிக அளவு தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து தண்ணீர் மேலே நிற்கும். அதை வடித்துவிட்டு தோசை ஊற்றினால் சூப்பர் டேஸ்ட்டாக இருக்கும்.
3. நீங்கள் வதக்கிச் செய்திருக்கும் காய்கறியில் ஒரே எண்ணெய் மயமா? கவலையே வேண்டாம். கொஞ்சம் கொள்ளு மாவைத் தூவினால் போதும். கொள்ளுக்கு எண்ணெயை உறிஞ்சும் தன்மை உண்டு.
4. ஆம்லெட் செய்ய முட்டையை அடிக்கும்போது அதோடு சிறிதளவு பால் அல்லது சோள மாவு சேர்த்தால் ஆம்லேட் பெரியதாகவும், மிருதுவாகவும், சுவை மிகுந்ததாகவும் இருக்கும்.
5. பாட்டிலில் இருந்து வீசும் துர்நாற்றம் போக, பாட்டிலில் பாதி அளவு தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் ஒரு சிட்டிகை அளவு கடுகு அல்லது ஆப்ப சோடாவை போட்டுக் குலுக்கி ஊற வைத்துக் கழுவினால் வாடை அகன்றுவிடும். பாட்டிலும் பளீரிடும்.

Published by S. CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Printed by B. RAJKUMAR, RASI GRAPHICS PRIVATE LTD, 40.Peters Road, Royapettah, Chennai - 600014. Published from (1,12,000 Copies Circulated)Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034, Editor : S. CHINNAPPAN.

TNULM
TAMIL NADU URBAN LIVELIHOODS MISSION
Empowering Lives

நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள்,

உங்களால் முடியும்!
சாதித்துக் கொண்டே இருங்கள்!!

வீட்டு வேலை செஞ்சடைம் போக மற்ற நேரத்துல என்ன செய்றதுன்னு தெரியாம இருந்த எங்களுக்கு, Skill Training ஒரு உதவியா அமைஞ்சது. நாலு மாத பயிற்சி எடுத்துக்கிட்டு, நாங்களே சுயமா தொழில் செய்றோம். கணிசமான நிரந்தர வருமானம் கிடைக்குது!

மேலும் விவரங்களுக்கு

வாழ்வாதார உதவி அழைப்பு எண்
155 330 ல் தொடர்பு கொள்ளவும்

RNI NO .TNTAM/1999/02733 - TAMIL NADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS.1569 / 2023
Reg.No. TN/CH/(C)/455/2024-2026 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP-564 / 2024-2026
Date of Publication : 1st Week of the every month Posted between 8th – 14th August 2024 Posted at Patrika Channel, Egmore.

பெயர்: திருமிகு. ரேகா
ஊராட்சி: நவணி
வட்டாரம்: புதுசத்திரம்
மாவட்டம்: நாமக்கல்
தொழில்: போட்டோ ஸ்டுடியோ

எங்கள் போட்டோ ஸ்டுடியோவில்

- நிழற்படம் எடுத்தல்
- காணொளி (வீடியோ) பதிவு
- போட்டோஷாப் வேலைகள்
- காணொளி தொகுத்தல்
- ஆவணங்களை நகல் எடுத்தல்
- லேமினேஷன் செய்தல்

போன்ற சேவைகளை வழங்குகிறோம்.

உங்கள் வீட்டு/அலுவலக விழாக்களை
அழகாக படம் பிடிக்க
எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

9443290309
7845166202

தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டம்

வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை
5வது தளம், திருவிக தொழிற்பேட்டை, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை, கிண்டி, சென்னை– 600032, தமிழ்நாடு
(044) 434 43200 tnrtpstate@gmail.com www.vkp-tnrtp.org VKPTNRTP VKP_TNRTP VKP_TNRTP